تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

ر نهم

ه تعلیم و تربیت بنیادین

تالیف: دکتر میریام استاپرد

ترجمه: دکتر فرهاد سوری

ویرایش: امیر صادقی بانلان





پرسشهای کودکانه

و

پاسخ آنها





ذهن آویز



پرسشهای کودکانه



و پاسخ آنها



پرسشهای کودکانه
و
پاسخ آنها



تالیف: دکتر میریام استاپرد
دکتر فرهاد سوری
امیر صادقی بابْلان

ذهن آویز

نشر دانش ایران
Iran Science Press

سرشناسه	: استاپرد، میریام، ۱۹۳۷ - م
سرشناسه	: Stoppard, Miriam
عنوان و نام پدیدآور	: پرسشهای کودکانه و پاسخ آنها/ تالیف میریام استاپرد؛ ترجمه فرهاد سوری؛ ویرایش امیر صادقی بابلان.
مشخصات نشر	: تهران: ذهن آویز، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۷۸ ص. مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۲۱-۰
وضعیت فهرستنویسی	: فیپا
یادداشت	: این کتاب با همین مشخصات با تصاویر سیاه و سفید نیز منتشر شده است.
یادداشت	: عنوان اصلی Questions children ask & how to answer them
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر گردیده است.
یادداشت	: چاپ نهم
یادداشت	: نمایه
موضوع	: پرسش‌ها و پاسخ‌های کودکان
موضوع	: کودکان ـ روانشناسی
موضوع	: کودکان ـ سرپرستی
شناسه افزوده	: سوری، فرهاد، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۵ الف ۹ ک/ HQ۷۸۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۲۳۷۶۸۱

نشر دانش ایران
Iran Science Press

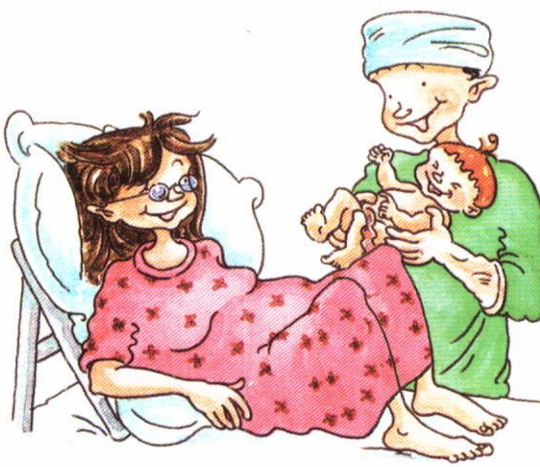
ذهن آویز

پرسشهای کودکانه و پاسخ آنها

تألیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: دکتر فرهاد سوری
ویرایش: مهندس امیر صادقی
آماده سازی و اجرا: سوگل علمی
ناظر فنی: عماد دورنایی
لیتوگرافی: هنرگرافیک
چاپ و صحافی: معاصر
چاپ نهم : تابستان ۱۳۸۹
شمارگان: ۵۰۰۰
بها: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۲۱-۰
ناشر: ذهن‌آویز با همکاری نشر دانش ایران
تلفن نشر دانش ایران: ۶۶۰۰۵۱۵۱ ، دورنگار: ۶۶۹۲۰۳۷۹
سایت نشر دانش ایران: www.IranSciencePress.com

مرکز پخش: **مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات**
تلفن و دورنگار: **۸۸۷۹۴۲۱۸ (۸ خط)**
آدرس اینترنتی: **www.gbook.ir**

فهرست مطالب



«کودک چگونه به دنیا می آید؟»



«هنگام مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟»

پرسشهایی دربارهٔ ناشناخته‌ها ۲۰



«آیا باید او را بابا صدا کنم؟»

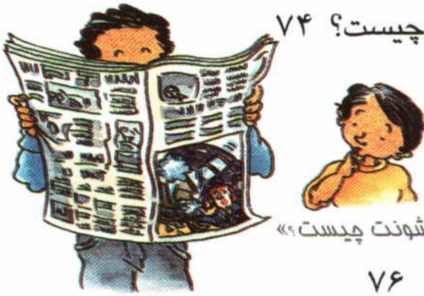
پرسشهایی دربارهٔ رابطه با دیگران ۳۲

پرسشهایی دربارهٔ تفاوتها ۴۸

«چرا پوست من تیره‌رنگ نیست؟»



پرسشهایی دربارهٔ ایمنی و بهداشت ۵۶



«خشونت چیست؟»

پیشگفتار

عوامل زیادی مرا به نوشتن این کتاب واداشت که اولین آنها اعتقاد من به این باور است که باید به کودکان راست گفت. معضل والدین این است:



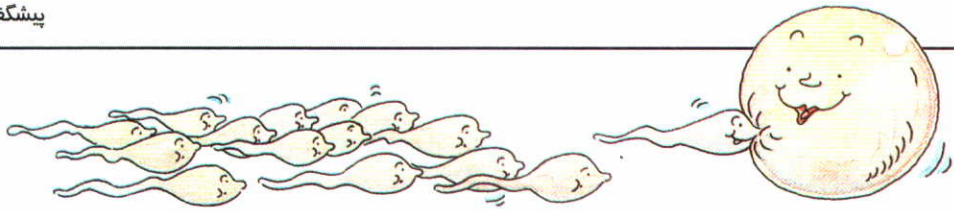
هنگام روبرو شدن با یک پرسش حساس، ممکن است شما بخواهید پاسخی صادقانه بدهید ولی احساس می‌کنید که کودکتان برای فهم جزئیات آن آماده نیست. شاید در هر دو مورد حق با شما باشد، اما به جای شانه خالی کردن یا ارائه پاسخی سانسور شده، شما می‌توانید آن مقدار از حقیقت را که برای کودک قابل فهم است به او بگویید. کودکان ذاتا کنجکاوند و درست از لحظه‌ای که بتوانند پرسشهای خود را بیان کنند (در حدود دو سالگی) والدین خود را با «چیست؟»، «چرا؟»، «کجا؟»، و «چطور؟» سؤال‌پیچ می‌کنند. اما یافتن پاسخی برای «ماشین‌ها چطور کار می‌کنند؟» یک چیز است و برای پرسش «من از کجا آمده‌ام؟» چیز دیگر. منظور از راست گفتن این است که با حقایق ساده و روشن شروع کنید و به تدریج که کودکتان بزرگتر می‌شود اطلاعات پیچیده‌تر را به آن اضافه کنید. به عنوان مثال، کمتر کودکی می‌تواند قبل از سن هشت سالگی از اعمال جنسی سردرآورد؛ بعضی از آنها به سالها وقت نیاز دارند تا آمادگی لازم را پیدا کنند و بعضی کمتر. وقتی توضیحات ساده‌تر هم می‌تواند کودک را قانع کند، نیازی نیست با تحمیل توضیحات پیچیده و دشوار او را گیج کنید. زمانی که یک کودک از نظر ذهنی و عاطفی آمادهٔ پذیرش اطلاعات است، هرگز نباید از ارائه آن خجالت کشید. کودک شما تشنهٔ یاد گرفتن است و مشتاق روشن شدن ابهامات و معماهاست. پاسخ دادن به کودک با این شیوهٔ متمرکز موجب افزایش اعتماد به نفس اکثر والدین خواهد شد، بنابراین زمان‌بندی در اینجا اهمیت حیاتی دارد.



ایجاد اعتماد متقابل



بسیاری از والدین عقیده دارند که هنگام صحبت کردن دربارهٔ واقعیتهای زندگی، دو جنس باید از یکدیگر جدا شوند به طوری که پدران آموزش پسران و مادران آموزش دختران را به عهده گیرند. به نظر می‌رسد ترتیب طبیعی کار نیز همین باشد، اما اگر یکی از والدین خونسرد و آسان‌گیر و دیگری عبوس و سخت‌گیر باشد، این ترتیب چندان قابل قبول به نظر نمی‌رسد. اگر شما خود را جای کودکتان بگذارید به روشنی درخواهید یافت که بهتر است یکی از والدین که در پاسخ دادن به پرسشهای کودکان راحت‌تر برخورد می‌کند بار این مسئولیت را، بدون ملاحظهٔ جنسیت، بر دوش بگیرد. به نظر من باز نگه‌داشتن راههای ارتباط و گفتگو در سراسر دوران کودکی



و پس از آن نوجوانی، یکی از مهمترین وظایف هر پدر و مادر است، و این والدین هستند که باید در این باره تلاش کنند، نه کودکان. انتظار دارید کودکانتان، وقتی نیاز به اطلاعات، کمک، نصیحت و مشاوره دارند، به چه کس دیگری روی آورند؟ با این حال والدین هنوز هم وقتی می‌بینند که فرزندانشان درسنین نوجوانی درون‌گرا، کم‌حرف و لاقید شده‌اند، تعجب می‌کنند. هرچند بعضی از تغییرات خلقی دوران نوجوانی اجتناب‌ناپذیر است، احتمال بیشتری وجود دارد که کودکانی که پرسشهای اولیه‌شان نادیده گرفته شده یا پاسخ درستی دریافت نکرده‌اند، ارتباطشان با پدر و مادر قطع شود، آن هم زمانی که پرسشهای واقعا مشکل در حال شکل گرفتن است.

تشویق گفتگوی سالم

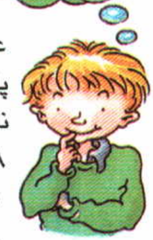
پدران و مادرانی که هنگام پاسخ دادن به پرسشهای حساس و بحث‌انگیز پنهان‌کاری می‌کنند یا موضوع صحبت را عوض می‌کنند، نه تنها گفتگو کردن دربارهٔ موضوعاتی نظیر مسائل جنسی، نژاد، دین یا مواد مخدر را در خانواده مشکل می‌کنند بلکه بدتر از آن، کودکان خود را به پنهان‌کاری تشویق می‌کنند. در مقابل، والدینی که گشاده‌رو، پاسخگو و صریح هستند کودکان خود را به عزت‌نفس، تعادل و منصف بودن تشویق می‌کنند و به آنها فرصت و امکان می‌دهند تا فکر کنند، انتخابهای خود را بسنجند، مسئولانه تصمیم بگیرند و عمل کنند. این گفتگوی سالم بین والدین و کودکان باید خیلی زود شروع شود (از نخستین پرسشها) و در سراسر دورانی که فرزندان با والدین زندگی می‌کنند ادامه یابد. به همین خاطر است که پاسخهای پیشنهادی من از پایین‌ترین سنی که ممکن است کودک شروع به پرسیدن کند، شروع می‌شود. شما نخستین معلم کودکان خود هستید و همهٔ آموخته‌های آنها (از جمله آموزشهای جنسی) در خانه آغاز می‌شود. بسیاری از والدین تصور می‌کنند که دادن اطلاعات، بخصوص دربارهٔ مسائل جنسی و مواد مخدر، برای کودکان آنها مضر است و از ترس اینکه مبادا گفتن حقیقت کودکان را تشویق به تجربه کند، از بیان آن خودداری می‌کنند. این تصور به هیچ وجه درست نیست. کودکان ناآگاه هستند که به دنبال تجربه‌های خطرناک می‌روند. برعکس ترس اغلب مردم، کودکانی که دربارهٔ مسائل جنسی اطلاعات دریافت کرده‌اند منحرف و هرزه نمی‌شوند، این مسائل کانون توجه آنها قرار نمی‌گیرد یا دست به تجربه‌های زودرس نمی‌زنند، بلکه آن را بخشی طبیعی از زندگی تلقی می‌کنند. تحقیقات بسیار زیادی انجام شده است که نشان می‌دهد آموزش جنسی مناسب، رفتارهای غیرمسئولانه را تشویق نمی‌کند و در واقع دقیقا اثری معکوس دارد. امتناع والدین از دادن اطلاعات، رفتار مسئولانه از جانب کودک را غیرممکن می‌سازد؛ این مسئله دربارهٔ سایر موضوعاتی هم که معمولا بحث‌انگیز و دردسرساز محسوب می‌گردند مثل مواد مخدر، الکل، سیگار و نیز موضوعاتی که ممکن است مورد پیشداوری قرار گیرند مانند تفاوتهای مذهبی یا نژادی، صدق می‌کند.



پاسخ مناسب برای سن کودک شما

با همهٔ اینها، هیچ کس نباید فکر کند که صریح و راستگو بودن همواره آسان است. بی‌تردید لحظات سختی وجود دارد که یافتن واژگان مناسب و توضیحات قابل قبول بسیار دشوار و دست نیافتنی است. به همین دلیل است که احساس کردم نوشتن این کتاب ارزشش را دارد؛ نه به این خاطر که اطلاعاتی را به صورت حفظی و طوطی‌وار در اختیار شما قرار دهد، بلکه برای ارائه چارچوبی که شما بتوانید، همچنان که فهم کودکتان افزایش می‌یابد، پاسخهایتان را بر پایهٔ آن چارچوبها شکل دهید. پاسخهای ارائه شده از سوی من مناسب چهار گروه سنی است: سنین ۲ تا ٤ سال، ٤ تا ٦ سال، ٦ تا ۸ سال و ۸ تا ۱۱ سال. اما هیچ یک از این گروهها قطعی نیست. سرعت یادگیری و پیشرفت کودکان با هم متفاوت است، بنابراین بسته به کودک مورد نظر، به این گروه‌بندیها به عنوان یک راهنما نگاه کنید. مثلا یک دختربچهٔ تیزهوش ۳/۵ ساله ممکن است پاسخهای گروه ٤ تا ٦ سال را بفهمد، و در مقابل، برای پاسخ دادن به پسربچهٔ نه ساله‌ای که رشد اجتماعی کافی ندارد، شاید بهتر باشد از پاسخهای گروه ٦ تا ۸ سال استفاده کنید. علاوه بر این من پاسخهایم را طوری نوشته‌ام که هم برای دخترها و هم برای پسرها مناسب است و برای تاکید بر این نکته، در متن کتاب جنس کودک مورد خطاب را از پرسشی به پرسش دیگر تغییر داده‌ام، مگر آنجا که بنابه دلایل آشکار، مبحثی ویژهٔ دختران یا پسران باشد.





هنگام خواندن پاسخ پرسشهای مهم، مثل «من از کجا آمده‌ام؟»، (صفحهٔ ۱۲) خواهید دید که پاسخها برای هر گروه سنی نسبت به گروه سنی ماقبل آن مفصل‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. اگر یک کودک بزرگتر پرسشی را برای نخستین بار می‌پرسد، می‌توانید علاوه بر اطلاعات مربوط به گروه سنی کودکتان، از تمام اطلاعات ماقبل آن نیز استفاده کنید. هدف از این کار آن است که شما با توجه به سن کودک و استنباطی که از میزان فهم و درک او دارید، با انتخاب اطلاعات مورد نیاز از گروههای سنی مختلف، پاسخهای روشنی برای او آماده کنید.

آماده کردن پاسخهایتان



فکر می‌کنم عاقلانه باشد که همهٔ پدران و مادران با متانت اطلاعات ارائه شده دربارهٔ هر مبحث را در متن کتاب بخوانند. نه اینکه لازم باشد همهٔ آنها را در پاسخهایتان بگنجانید، بلکه به این علت که اگر بتوانید انگیزهٔ احتمالی کودک را که ورای مجموعه پرسشهای او قرار دارد دریابید، قادر خواهید بود با اعتماد به نفس بیشتری پاسخ دهید. این مسئله بخصوص برای مراقبت از کودک اهمیت دارد، یعنی جاهایی که لازم است زنگ خطر ورای پرسشهای کودکتان را تشخیص دهید. همچنین، این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات ناقصی را که کودک دربارهٔ پرسشهای چالش برانگیز در بیرون از خانه کسب می‌کند، خنثی کنید. مطالعهٔ متن کتاب قبل از آماده کردن پاسختان برای کودک حتی می‌تواند به خود شما نیز کمک کند تا دربارهٔ بعضی از موضوعات، ذهنی بازتر داشته باشید.



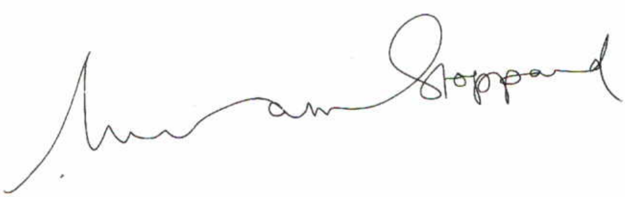
در ضمن، این کتاب طوری طراحی شده است که می‌توانید کودکتان را در مطالعهٔ آن شرکت دهید. کتاب مزین به تصاویر، نمودارها و نقاشیهایی است که می‌توانید با یکدیگر به آنها نگاه کنید، درست به همان شکلی که دفتر تکالیف مدرسه یا یک کتاب داستان را هنگام خواب با هم ورق می‌زنید. پس کتاب در آن واحد هم برای والدین است، تا به تنهایی آن را بخوانند و هم برای والدین و کودکان، تا با یکدیگر آن را مطالعه کنند. امیدوارم این کار به شما و خانواده‌تان کمک کند تا به آسانی مسیر خود را حتی از میان دشوارترین پرسشها نیز بیابید.

به خاطر داشته باشید که هیچ کودکی نیاز به تمام پاسخ من ندارد. بنابراین، اطلاعات را انتخاب و دست‌چین کنید، و به ابتکار خود قسمتهای اضافی را حذف کنید. در پاسخهایتان از مثالهایی استفاده کنید که برای خانوادهٔ شما آشناست؛ به عنوان نمونه، هنگام بیان یک فاصلهٔ زمانی معین برای کودک خردسال، آن را به فاصلهٔ بین وقایع خانوادگی مانند روزهای تولد یا تعطیلات مربوط کنید. پاسخهای خود را با گفتن احساسات و تجارب زمان کودکی خود دلچسب کنید تا در نگاه کودک صمیمی‌تر، فهیم‌تر و دست‌یافتنی‌تر به نظر برسید.

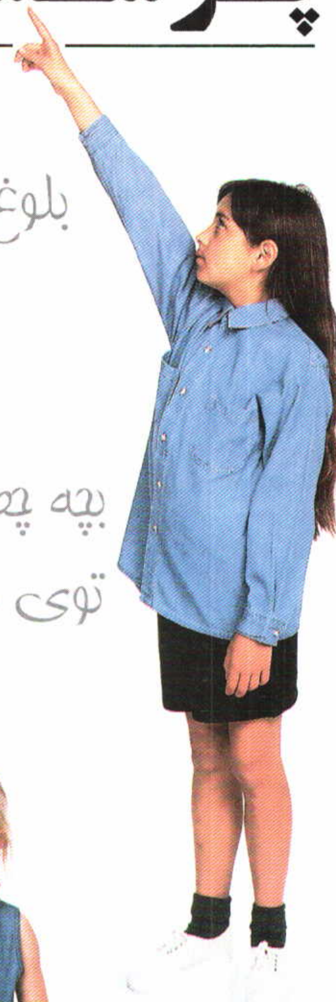
بنیانی برای آینده

سعی کنید پاسخ دادن به پرسشهای کودکتان را فرصتی برای آموزش او ببینید. البته نه آموزش به مفهوم رسمی آن، بلکه از آن نوع آموزشهایی که هر پدر و مادر پیش از رفتن کودک به مدرسه می‌تواند به او بدهد: درس مهربانی، مدارا، انصاف، سخاوت و عدالت. ما می‌توانیم کودکان خود را از سنین پایین اجتماعی کنیم و به تدریج همه چیز را به آنها یاد بدهیم، از آداب غذا خوردن گرفته تا آگاهیهای جنسی و ارزشهای اخلاقی. کودکان، خود نیز حتی قبل از سن پنج سالگی درک روشنی از این ارزشها (یا عکس آنها) دارند، و این بدان معناست که شما به عنوان پدر و مادر مهمترین معلم و دوست کودک خود هستید و اگر درست آغاز کنید، همیشه همین طور خواهید بود. این وظیفه و مسئولیتی است که نمی‌توانید از آن سرباززنید. البته هر تلاشی در این راه ارزشش را دارد، زیرا چیزی که در برابر آن دریافت می‌کنید، اعتماد، احترام و عشق است. من کمتر راه دیگری را سراغ دارم که شما بتوانید از کودکانتان چنین هدایای گرانبهایی دریافت کنید. هر بار که به چشمان کودکانتان مستقیم نگاه می‌کنید، با صمیمیت صحبت می‌کنید و پاسخی صادقانه می‌دهید، با آنها پیوند برقرار می‌کنید، پیوندی که می‌تواند یک عمر ادامه یابد.

میریام استاپرد



پرسشهایی دربارهٔ



بلوغ چیه؟



بچه چطوری توی شکم تو زندگی می‌کنه؟

بچه چطوری میره توی شکم؟



چرا صدای جواد خنده‌دار شده؟

قاعدگی چیه؟



بچه‌ها چطوری درست میشن؟

آیا مردها هم میتونن بچه‌دار بشن؟

جنسیت و تولد



همهٔ کودکان دربارهٔ خودشان و اینکه از کجا آمده‌اند، کنجکاوند. در عین حال، آنها از زمان شیرخوارگی شروع به دانستن دربارهٔ خود می‌کنند و خیلی زود به تفاوتهای بین دو جنس پی می‌برند. به تدریج که کودکان بزرگتر می‌شوند، دور نگه داشتن آنها از مقولات جنسی (از طریق رسانه‌ها) روز به روز دشوارتر می‌شود و نتیجه همهٔ اینها آن است که خواه ناخواه روزی به پرسش دربارهٔ مسائل جنسی خواهند پرداخت. مانند بسیاری از والدین، شما نیز ممکن است از بروز چنین پرسشهایی به هراس بیفتید. اما سعی کنید به خاطر خجالت کشیدن، از پاسخ شانه خالی نکنید. شاید صحبت کردن دربارهٔ مسائل جنسی در خانوادهٔ خود شما ممنوع بوده است، اما کودکان خردسالتان مانند شما برنامه‌ریزی نشده‌اند. توجه آنها نسبت به این موضوع گناه‌آلود نیست و از کنجکاوی ذاتی و میل آنان به یادگیری نشأت می‌گیرد و پاسخ دادن به پرسشهای آنها با صداقت و همدلی یکی از راههای عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به آنان است. پاسخهای این کتاب به شما کمک می‌کند تا به پرسشهای جنسی با صداقت پاسخ دهید، اما به طریقی که مناسب با سن کودک و میزان درک او باشد. به خاطر داشته باشید که کمتر کودکی قبل از هشت سالگی از اعمال جنسی سردرمی‌آورد. همواره سعی کنید هنگام بحث دربارهٔ موضوعاتی که به امور جنسی مربوطاند، احساسات، عواطف، عشق و ارزشهای اخلاقی را دخیل کنید. ترکیب این مفاهیم با صراحت و صداقت به کودکان شما کمک می‌کند تا هنگامی که بزرگ شدند، در مورد رفتار جنسی خود خویشتندار و دارای قضاوت صحیح باشند.

رحم چیه؟



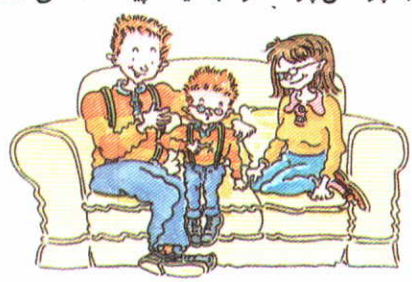
چرا من به دنیا اومدم؟



پرسش من از کجا آمده‌ام؟

- بچه‌ها چطوری درست میشن؟ ● چرا من به دنیا اومدم؟
- آیا منو یه لک‌لک با خودش آورد یا اینکه منو از درخت چیدید؟ (اشاره به داستانهای کودکانه)
- حاملگی چیه؟ ● بچه چطوری میره توی شکم؟

معمولا این اولین پرسشی است که یک کودک خردسال دربارهٔ حقایق زندگی می‌پرسد. در کودکان بزرگتر، این پرسش نشانهٔ شروع فهم کودک از خود به عنوان یک شخص منحصر به فرد است، که پس از شش سالگی به سرعت جای خود را به پرسش پرمعناتر «جنسیت چیست؟» می‌دهد.



ورای این پرسش چیست؟

دنیای یک کودک خردسال کاملا معطوف به خود اوست و یک پاسخ ساده، کنجکاوی او را ارضا می‌کند. اغلب این پرسشها وقتی به وجود می‌آید که شما به کودکتان می‌گویید نوزاد دیگری در راه است و بسیار مهم است که در این زمان آمادگی پاسخ دادن به پرسشهای او دربارهٔ روابط جنسی، تولیدمثل و بارداری را داشته باشید.

اگر کودک شما در سن بالاتری است و بدون اینکه شما باردار باشید شروع به پرسیدن چنین پرسشهایی کرد، ممکن است به این علت باشد که در مدرسه، تلویزیون یا روزنامه چیزی دربارهٔ نوزادان دیده است. کودکان بالاتر از شش سال واقعا در مورد این پرسشهای اساسی کنجکاوند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- از گفتن حقیقت به کودکتان خودداری نکنید. شما موظف‌اید بدون ترس و خجالت، پاسخی شفاف و صادقانه به او بدهید.
- فکر نکنید که باید تمام جزئیات را برای کودک شرح دهید. این کار نه ضروری است و نه برای کودک شما مناسب است، زیرا ممکن است به علت نفهمیدن بعضی از مسائل به هراس بیفتد. تنها پس از هشت سالگی است که اکثر کودکان قادر به فهم مکانیسم پیچیدهٔ اعمال جنسی می‌شوند.
- برای اطمینان از اینکه پرسش کودکتان را درست فهمیده‌اید، آن را با تغییر کلمات از کودک بپرسید؛ مثلا «دلت می‌خواد بدونی وقتی که نوزاد بودی چطوری به وجود اومدی؟»
- موضوع را بیش از حد پیچیده نکنید. شاید کودک شش سالهٔ شما پرسشی را مطرح کند و پس از دریافت پاسخ مفصل و مشروحی از جانب شما بگوید، «نه بابا، جواد می‌گه که از شیراز اومده. خب من از کجا اومدم؟»

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- با افزایش سن، کودک شما نیاز به پاسخهای پیچیده‌تری دارد، اما بدون توضیحات اضافی و نامربوط. سعی کنید از واژه‌هایی استفاده کنید که کودک معنای آنها را می‌فهمد تا نیاز به توضیحات بیشتر نباشد.
- به یاد داشته باشید که کودکان شدیدا وابسته به معانی ظاهری واژه‌ها هستند. اگر شما کاشتن دانه را مثال بزنید، آنها از شما می‌پرسند چطور به آن آب می‌دهید و گل آن چه رنگی خواهد شد!
- اگر چه کودکان خردسال معمولا توضیحات ساده را به آسانی می‌پذیرند، کودکان بالاتر از پنج یا شش سال، اغلب با گفتن یک آه، به نخستین شنیده‌هایشان دربارهٔ مسائل جنسی واکنش نشان می‌دهند. این علامت آشکار و بسیار خوبی است که کودک نمی‌تواند جزئیات بیشتری را تحمل کند، بنابراین موضوع صحبت را عوض کنید و دفعهٔ بعد رویکرد دیگری را امتحان کنید.



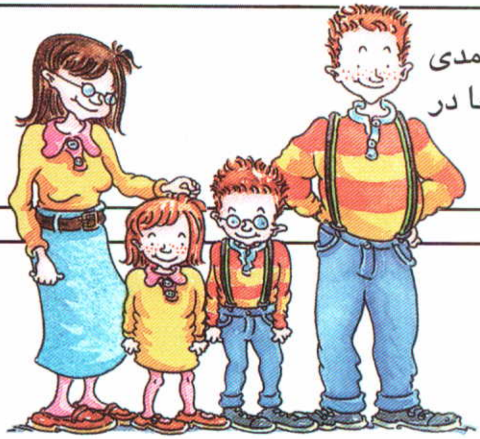
سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا همهٔ بچه‌ها به همین صورت به وجود می‌آیند؟
- تخمک مادر ـ اسپرم پدر چیست؟
- آیا باباها پسرها و مامان‌ها دخترها را به وجود می‌آورند؟
- آیا مردها هم می‌توانند بچه‌دار شوند؟

برای سنین ۲-۴



تو در شکم مامان به وجود آمدی و تا زمان به دنیا آمدن، آنجا در امنیت و آرامش رشد کردی.



برای سنین ۴-۶



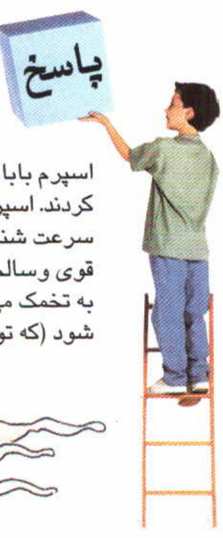
تو را یک لک‌لک با خود نیاورد، این فقط یک داستان است. مثل همه بچه‌ها، تو از اسپرم بابا و تخمک مامان به وجود آمدی. اسپرم بابا و تخمک مامان در شکم مامان به هم پیوستند تا تو را به وجود بیاورند. بنابراین تو شخصی مهم و ترکیبی دوست‌داشتنی از بابا و مامان هستی.

برای سنین ۶-۸



اسپرمهای بابا در بیضه‌ها درست می‌شوند. بیضه‌ها در یک کیسهٔ پوستی قرار دارند که به آن کیسهٔ بیضه گفته می‌شود. میلیونها اسپرم کوچک که در بیضه‌ها درست می‌شوند، در مایعی شناورند. تخمکهای مامان در داخل بدن او در دو عضو تخمک‌ساز به نام تخمدان رشد می‌کنند. هر ماه تخمدانهای مامان یک تخمک به وجود می‌آورند. یکی از میلیونها اسپرم بابا و تخمک مامان به هم پیوستند تا کودک جدیدی را به وجود آورند، که تو هستی.

برای سنین ۸-۱۱



تو به وجود آمدی، چون بابا و مامان همدیگر را دوست دارند و می‌خواستند بچه‌ای داشته باشند. برای به وجود آمدن تو، میلیونها اسپرم بابا در بدن مامان به سمت رحم حرکت کردند. اسپرمها با تکان دادن دمهای درازشان با سرعت شنا می‌کنند. برای اطمینان از اینکه بچه قوی وسالم خواهد بود، فقط سریع‌ترین اسپرم به تخمک می‌پیوندد تا زندگی بچهٔ جدیدی شروع شود (که تو هستی). هنگامی که بچه‌ای در رحم زنی در حال رشد است، به آن زن، باردار گفته می‌شود. تقریبا نه ماه (چهل هفته) طول می‌کشد تا بچه به اندازهٔ کافی رشد کند و به دنیا بیاید. مردها نمی‌توانند بچه‌دار شوند، زیرا رحم ندارند. پسر شدن یا دختر شدن بچه بستگی به این دارد که کدام اسپرم به تخمک بپیوندد، زیرا بعضی از اسپرمها پسر و بعضی دیگر دختر به وجود می‌آورند. اما تا زمانی که بچه به دنیا نیاید، معمولا کسی نمی‌داند کدام اسپرم مسابقه را برده است. به این علت است که زمان به دنیا آمدن بچه بسیار هیجان‌انگیز است و تازه آن موقع ما می‌فهمیم که او دختر است یا پسر.



پرسش آیا کودک درون تو رشد می‌کند؟

● بچه چطوری توی شکم تو زندگی می‌کنه؟

● چرا بچه بیرون نمی‌افته؟ ● بچه توی شکم تو چه کارهایی می‌تونه بکنه؟

● بچه توی شکم چطوری نفس می‌کشه؟ ● بچه توی شکم چی می‌خوره؟

نحوهٔ رشد و نمو جنین در رحم شدیداً ذهن کودکان را به خود معطوف می‌کند. وقتی آنها از وجود کودک آگاه می‌شوند، درست مانند بزرگسالان مجذوب پیشرفت او می‌شوند. اگر شما آبستن کودک جدیدی هستید، می‌توانید کودکان بزرگتر خود را، به محض شروع شدن پرسشهایشان، در این تجربه شریک کنید. در هر مرحله از بارداری تا آنجا که ممکن است به آنها اطلاعات بدهید، البته اطلاعاتی که در حد فهم و مناسب سن آنها باشد.



وارای این پرسش چیست

سعی کودک خردسال فقط این است که درک روشنی از کودکی که ظاهراً درون بدن شخص دیگری زندانی است، به دست آورد. این کودک می‌تواند عضو جدیدی از خانواده شما یا متعلق به یکی از دوستانتان باشد، شاید هم کودکتان زن بارداری را مثلاً در فروشگاه یا مطب پزشک دیده باشد.

این پرسشها اغلب همراه با پرسشهای صفحات قبل، به ویژه پرسش «بچه چطوری میره توی شکم؟» مطرح می‌شوند. کودکان خردسال با یک پاسخ ساده کاملاً راضی می‌شوند. کودکان بزرگتر بیشتر دربارهٔ چیزهایی که برایشان مهم است، کنجکاوند؛ مانند: بچه چه می‌خورد یا می‌نوشد، آیا می‌تواند نفس بکشد، ببیند یا بشنود. کودکان بالاتر از شش سال ممکن است چیزهایی در این باره در مدرسه و درس علوم یاد گرفته باشند و مشتاق این باشند که دانسته‌های خود را در مورد این شخص نادیده به کار برند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● این زمان فرصت مناسبی برای یک درس ساده زیست‌شناسی است. برای توضیح چگونگی رشد و نمو کودک در رحم از تصاویر صفحه بعد کمک بگیرید.

● هنگام پاسخ دادن به یک کودک زیر هشت سال فقط با شرحی کلی شروع کنید. در مورد کودکان هشت تا یازده سال به تدریج توضیحات خود را مفصلتر و پیچیده‌تر کنید.

● با استفاده از یک پوستر دیواری یا کتاب بارداری که حاوی تصاویر ماه به ماه از تغییرات در بارداری باشد، همراه با پیشرفت بارداری نحوهٔ تکامل جنین را به کودکتان نشان دهید. تابلو را روی دیوار و همسطح چشمهای کودک قرار دهید و هر وقت نیاز داشتید از آن به عنوان مرجع استفاده کنید. به یک کودک هشت تا ده ساله می‌توانید جزئیات بیشتری را در یک کتاب نشان دهید.

● سن کودک هر قدر که باشد، همواره بر این حقیقت تاکید کنید که نوزاد خوشحال و راضی است، جایش گرم و راحت است، به خوبی تغذیه می‌شود و چند هفته پس از لقاح می‌تواند در رحم حرکت کند. اگر نوزاد، برادر یا خواهر آیندهٔ کودک شماست، هدف این است که به کودکتان کمک کنید رابطهٔ نزدیکی با نوزاد متولد نشده برقرار کند، تا پس از تولد، نوزاد مورد استقبال و محبت او قرار گیرد. به این ترتیب باعث می‌شوید کودک بزرگترتان احساس رهاشدگی و حسادت نکند.

● کودک خردسالتان را در حالی که سرش نزدیک شکم شما قرار دارد، بخوابانید و چیزهایی شبیه به این بگویید: «من الان هر دو بچه‌ام را در بغل گرفته‌ام.» این کار به کودک شما کمک می‌کند قبل از تولد نوزاد، به حضور شخص دیگری در خانواده عادت کند و او را تشویق می‌کند تا نوزاد را پس از تولد خیلی راحت‌تر بپذیرد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● همیشه هنگام صحبت کردن دربارهٔ نوزاد در راهتان، او را «کوچولوی تو» بنامید. به این ترتیب کودک شما احساس می‌کند نوزاد جدید متعلق به او هم هست. این کار کمک می‌کند تا قبل از به دنیا آمدن نوزاد، در او نوعی احساس مالکیت و حمایتگری نسبت به کودک جدید ایجاد شود.

● همهٔ خانواده با هم نامی برای نوزاد انتخاب کنید.

● اجازه دهید کودکتان لگد زدن نوزاد را احساس کند و موقع انجام معاینات پیش از زایمان، کودکتان را نیز با خود ببرید تا بتواند صدای قلب نوزاد را بشنود و نوزاد را در تصویربرداری سونوگرافی ببیند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

■ آیا داخل شکم تو تاریک است؟

■ بچه می‌تواند به اطراف حرکت کند؟

■ بچه می‌تواند در شکم چیزی ببیند یا بشنود؟

■ اندازهٔ بچه در شکم تو چقدر است؟

برای سنین ۴-۲



کوچولوی تو در شکم مادر برای خودش لانه‌ای دارد که خیلی راحت، گرم و نرم، و تاریک است و او آنجا با خوشحالی و امنیت زندگی می‌کند.



برای سنین ۶-۴



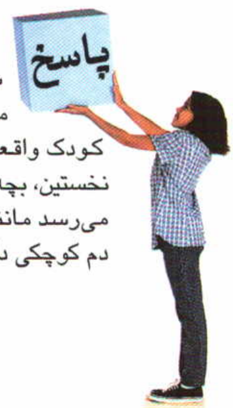
کوچولوی تو در کیسهٔ مخصوصی رشد می‌کند که به آن رحم می‌گویند. رحم داخل شکم مامان است. بچه از رحم بیرون نمی‌افتد، زیرا پایین رحم تا زمان به دنیا آمدن او محکم بسته است. کوچولوی تو آنجا خیلی خوشحال است، لگد می‌زند، انگشت شستش را می‌مکد، چشمهایش را باز و بسته می‌کند یا به صداهای شکم مادر گوش می‌دهد. گاهی هم استراحت می‌کند.

برای سنین ۸-۶

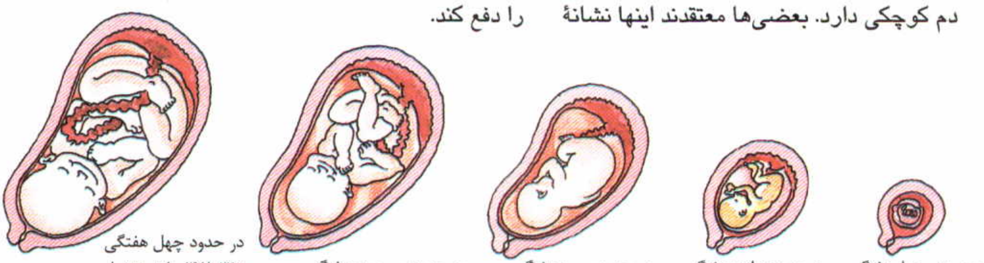


هنگامی که بچهٔ داخل رحم یک ماهه است، به اندازهٔ ناخن انگشت شست توست. وقتی به شش هفتگی می‌رسد، قلب او می‌تپد و مغز او نیز در حال شکل گرفتن است. دستها و پاهای بچه، اول به صورت جوانه‌های کوچکی هستند و تا دوازده هفتگی انگشتان دست و پای او شکل می‌گیرند و او شبیه یک انسان کوچولو می‌شود که فقط به اندازهٔ انگشت اشارهٔ من است. خیلی طول می‌کشد (نه ماه تمام) تا بچه به اندازهٔ کافی رشد کند و به دنیا بیاید. او نیازی به خوردن، آشامیدن و نفس کشیدن ندارد، زیرا غذا و اکسیژن از طریق لولهٔ مخصوصی به او می‌رسد. این لوله به شکم بچه متصل است و رابط بین او و مادر است.

برای سنین ۱۱-۸



وقتی اسپرم پدر به تخمک مادر می‌پیوندد، بچه به اندازهٔ یک سر سوزن است. اما فقط حدود سه ماه بعد او در رحم به شکل یک کودک واقعی درمی‌آید. در طی هفته‌های نخستین، بچه از مراحلی گذر می‌کند که به نظر می‌رسد مانند ماهی آبشش، و مانند میمون دم کوچکی دارد. بعضی‌ها معتقدند اینها نشانهٔ آن است که انسان از موجودات دریایی و سپس از میمون تکامل یافته‌است. غذا و نوشیدنی بچه از خون مادر تامین می‌شود و از طریق بند ناف به او می‌رسد. تو می‌توانی روی شکم خودت محلی را که بند ناف قرار داشته است ببینی. بند ناف به قسمتی از رحم منتهی می‌شود که به آن جفت می‌گویند. خون بچه و مادر در جفت به هم می‌رسند تا بچه بتواند غذا و اکسیژن بگیرد و مواد زائد مثل دی اکسید کربن را دفع کند.



جنین در چهار هفتگی (۴ میلی‌متر) — در حدود دوازده هفتگی (۹ سانتی‌متر) — در حدود بیست هفتگی (۱۸/۵ سانتی‌متر) — در حدود سی و دو هفتگی (۳۲ سانتی‌متر) — در حدود چهل هفتگی (۳۵ تا ۳۷ سانتی‌متر)، از فرق سر تا باسن

پرسش کودک چگونه به دنیا می‌آید؟

● بچه چطوری می‌فهمه کی باید به دنیا بیاد؟

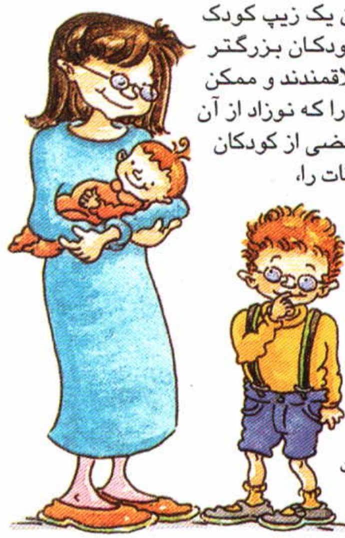
● آیا دکتر بچه رو به دنیا میاره؟ ● بچه چطوری بیرون میاد؟

● وقتی بچه به دنیا میاد چه اتفاقی می‌افته؟

مانند بزرگسالان، فرآیند زایمان برای کودکان نیز بسیار جالب است، اما هیچ تصوری از نحوهٔ انجام آن ندارند. هر چقدر آنها خردسالتر باشند، توضیحات ساده را راحت‌تر می‌پذیرند. اگر قرار است نوزادتان را در بیمارستان به دنیا بیاورید و کودکتان همراه شما نخواهد بود، باید کاملا برایش روشن کنید که چه موقع می‌تواند به ملاقات شما بیاید و چه وقت شما و نوزاد جدید به خانه خواهید آمد.

ورای این پرسش چیست

همهٔ کودکان سعی می‌کنند در مورد چگونگی خارج شدن نوزاد از بدن مادر حدسهایی بزنند. کودکان خردسال فکر می‌کنند که شاید مادر با باز کردن یک زیپ کودک را به دنیا می‌آورد! کودکان بزرگتر به سازوکار زایمان علاقمندند و ممکن است بخواهند محلی را که نوزاد از آن خارج می‌شود ببینند. بعضی از کودکان ممکن است زایمان حیوانات را، مثلا در تلویزیون، دیده باشند و بخواهند بدانند که آیا در مورد انسان نیز قضیه به همان شکل است یا خیر. همچنین کودکان بزرگتری که مختصری دانش زیست‌شناسی انسانی دارند، ممکن است بخواهند بدانند که آیا زایمان به مادر آسیب می‌رساند یا خیر و اثرات آن بر نوزاد چگونه است.



رهنمودهایی برای پاسخهای شما

تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق باشید، به خصوص اگر پدر یا مادر آینده، خودتان هستید. اگر تصمیم گرفته‌اید نوزادتان را در بیمارستان به دنیا بیاورید و ناچار هستید کودک یا کودکانتان را تنها بگذارید، مهم است که آنها بدانند برای همیشه ناپدید نخواهید شد و تا دیدار بعدی شما زمان زیادی طول نخواهد کشید. بنابراین، خوب است که با کودکتان مراحل زایمان را مرور کنید تا او تصوری از آنچه که اتفاق خواهد افتاد و مراحل زمانی آن داشته باشد و بداند که این کار مدتی طول خواهد کشید. صرف نظر از اینکه به وجود آمدن این پرسشها ناشی از بارداری شما یا یکی از نزدیکانتان باشد، یا اینکه فقط از کنجکاوی کودک منشأ بگیرد، برای توضیح آنچه که اتفاق خواهد افتاد، از تصاویر این کتاب یا کتابچه‌های راهنمای بارداری استفاده کنید. سعی کنید کودکتان را با صحبت کردن دربارهٔ درد و رنج زایمان و احتمال طولانی شدن آن نترسانید.

اگر چشم به راه نوزاد جدیدی هستید، خوب است که کودکتان را به دیدن یک حیوان خانگی که تازه زایمان کرده است ببرید (اگر سراغ دارید). هنگامی که دردهای زایمان شروع شد، برای کودکتان توضیح بدهید که اگر بخواهد می‌تواند به زودی به ملاقات شما و نوزاد جدید بیاید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● اگر امکان دارد، قبل از زایمان کودکتان را به بیمارستان ببرید و به او اتاق زایمان و بخش نگهداری از نوزادان را نشان دهید تا تصوری از جایی که شما خواهید بود، داشته باشد.

● کودکتان را در تمرینهای آماده‌سازی خود شرکت دهید. این کار، تمرینها را برای هر دو شما مفرح‌تر می‌کند و به شما کمک می‌کند تا کودکتان را دربارهٔ آنچه اتفاق خواهد افتاد آموزش دهید.

● اگر کودکتان می‌خواهد بداند که نوزاد از کجا بیرون می‌آید، به او توضیح دهید که محل مربوطه آن پایین‌هاست و تصویری در این مورد به او نشان دهید.

● اگر آنقدر خوش‌شانس هستید که کودکتان را در منزل به دنیا بیاورید، سعی کنید کودکان بزرگتر شما نیز در مهیا کردن امور شرکت داشته باشند و اگر همه راضی هستید و وضعیت اورژانسی هم وجود ندارد، آنها را از اتاق بیرون نکنید. از پیش در این مورد با پزشک یا ماماتیان صحبت کنید.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

■ آیا بچه به دنیا آوردن درد دارد؟

■ چقدر طول می‌کشد تا بچه به دنیا بیاید؟

■ وقتی بچه به دنیا بیاید آیا تو باز هم مرا دوست خواهی داشت؟

■ آیا بچه دندان و مو دارد؟

■ چرا باید به بیمارستان بروی؟

برای سنین ۴-۳



پس از مدتی، کوچولوی تو آنقدر بزرگ می‌شود که دیگر در شکم مامان جا نمی‌گیرد. برای همین باید به دنیا بیاید. من آن موقع هم تو را دوست خواهم داشت.

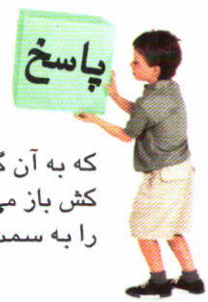


برای سنین ۶-۴



کوچولوی تو وقتی به غذایی بیشتر از آنچه که می‌تواند از مامان بگیرد نیاز پیدا کند و آنقدر بزرگ شود که توی شکم مامان جا نگیرد، آماده به دنیا آمدن می‌شود. برای اینکه کودک سالم به دنیا بیاید، بابا مرا به بیمارستان می‌برد. مامان بزرگ از تو مراقبت خواهد کرد و فردا بابا تو را به دیدن من می‌آورد. بعد از چند روز همه ما به همراه کوچولوی تو در خانه خواهیم بود. من همیشه تو را دوست خواهم داشت.

برای سنین ۸-۶



رحم به طور طبیعی محکم بسته است تا کودک سالم بماند. اما زمانی که بچه آماده به دنیا آمدن شود، قسمت پایین رحم که به آن گردن رحم می‌گویند، کم کم مثل کش باز می‌شود و عضلات قوی رحم، بچه را به سمت پایین می‌رانند تا بچه از بین پاهای مامان به دنیا بیاید. این اتفاق چند ساعت طول می‌کشد. بچهٔ انسان و بعضی از حیوانات به این طریق متولد می‌شوند. زمانی که بچه به دنیا می‌آید، احتمالا کمی گریه می‌کند و برای نخستین بار اطراف خود را نگاه می‌کند. بعضی از بچه‌ها پرمو هستند و بعضی کم‌مو، و بیشتر آنها تا حدود شش ماهگی دندان درنمی‌آورند.

برای سنین ۱۱-۸



وقتی بچه آنقدر بزرگ شود که دیگر غذای دریافتی از مادر برایش کافی نباشد بچه می‌فهمد که باید به دنیا بیاید. بدن مادر هم این را می‌فهمد، زیرا بچه آنقدر بزرگ شده که دیگر در شکم مادر به خوبی جا نمی‌گیرد. راه خروج از رحم به سمت پایین و از میان گردن رحم است، که در طول بارداری محکم بسته است. وقتی بچه آماده به دنیا آمدن شود، عضلات رحم، گردن رحم را باز می‌کنند و بچه را به سمت پایین می‌رانند. به مسیر خروج کودک، مجرای زایمان هم می‌گویند. از آنجا که عضلات رحم بسیار قوی هستند، این کار ممکن است در مادر ایجاد درد کند. زمانی را که بچه به بیرون رانده می‌شود، وضع حمل می‌گویند. وضع حمل ممکن است هجده ساعت یا بیشتر طول بکشد، زیرا بچه باید در مجرای زایمان به سمت پایین رانده شود و مجرای زایمان هم به آهستگی باز می‌شود تا آسیب نبیند. زنانی که قرار است بچه به دنیا بیاورند تحت مراقبت پزشک یا پرستارهای مخصوصی قرار می‌گیرند که به آنها ماما می‌گویند. پس از زایمان درد از بین می‌رود و مجرای زایمان و رحم به اندازهٔ طبیعی خود باز می‌گردند.



پرسش بلوغ چیست؟

● چرا صدای جواد خنده‌دار شده؟ ● هورمون چیه؟

● سینه‌های من کی بزرگ میشن؟ ● نوجوانی چیه؟

● چرا بین پاهای من مو درآمده؟

وقتی کودک شما شروع به پرسیدن دربارهٔ بلوغ می‌کند آن را جدی بگیرید، زیرا نشان‌دهندهٔ آن است که او به بزرگ شدن فکر می‌کند. کودکان کمتر از شش سال به ندرت چنین توجهی به بلوغ دارند؛ پرسشهای آنها ممکن است ناشی از دیدن تغییراتی در بچه‌های فامیل باشد.

ورای این پرسش چیست

این یکی از مهمترین و چالش‌انگیزترین پرسشها از جانب کودک است، زیرا احتمالا حدس زده است که این مسئله رابطه‌ای با مسائل جنسی دارد. اگر یک کودک خردسال در پرسشهای خود واقعا از واژهٔ «بلوغ» استفاده کند، احتمالا آن را از جایی شنیده است. اما یک کودک بالاتر از شش سال می‌داند که بدن کودکان با افزایش سن تغییر می‌کند و دوست دارد دربارهٔ این تغییرات بیشتر بداند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● هرگز از پاسخ دادن به پرسشهای کودکتان دربارهٔ بلوغ طفره نروید.

● برای یافتن نقطهٔ شروع مناسب، از کودکتان بپرسید: «چه چیز بخصوصی دربارهٔ بلوغ توجه تو را جلب کرده است؟» یا «آیا تا به حال چیزی دربارهٔ بلوغ شنیده‌ای؟»

● هنگامی که کودکتان ده ساله شد، می‌توانید تجربهٔ خودتان از بلوغ را با او در میان بگذارید.

● هرگز کودکتان را مسخره نکنید و به حریم خصوصی او احترام بگذارید. این کار او را تشویق می‌کند تا هنگامی که بزرگتر شد برای پرسیدن پرسشهای مشکل‌تر نیز به سراغ شما بیاید، زیرا می‌داند او را مورد قضاوت و انتقاد قرار نخواهید داد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● دختر ممکن است در سن نه یا ده سالگی نخستین نشانه‌های بلوغ، مانند رشد سینه‌ها و رویش مو در بدن را نشان دهد. بنابراین، لازم است در زمان مناسب آگاهیهای لازم به او داده شود.

● بهترین شیوهٔ آماده کردن کودکتان برای بلوغ این است که به او اطلاعات دقیقی دربارهٔ همهٔ تغییراتی که در پسران و دختران رخ خواهد داد، مانند قاعدگی و قابلیت باروری، احتلام و خودارضایی بدهید.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- شما کی بالغ شدید؟
- معنای باروری چیست؟
- شما کی ریش درآوردید؟

سن ۶ تا ۷
سینه صاف و بدن بدون مو است. شکم مانند طفولیت گرد نیست، اما کمر هنوز باریک نشده است.

سن ۱۰ تا ۱۱
در بسیاری از دختران این سنین، بزرگ شدن سینه و رشد موی زهار شروع شده است.

سن ۱۴ تا ۱۵
بدن دختران گرد، سینه‌ها بزرگ، و موی بدن رشد یافته است.

سن ۱۵ تا ۱۷
شانه‌های پسران پهن، آلت تناسلی بزرگ و موی صورت ظاهر شده است.

سن ۱۲ تا ۱۴
صدای پسران شروع به دورگه شدن می‌کند و موهای زیر بغل و اطراف آلت تناسلی ظاهر می‌شود.

سن ۶ تا ۷
بدن پسران از نظر شکل شبیه دختران است و آلت تناسلی و بیضه‌ها کوچک و بدون مو است.

برای سنین ۴-۲



کودکان زیر چهار سال به ندرت این پرسش را می‌پرسند، مگر آنکه این واژه را از دهان دیگران شنیده باشند. اگر یک کودک سه و نیم ساله دارای قدرت تشخیص این پرسش را پرسید، پاسخ خود را بر پایهٔ پاسخ ارائه شده در زیر برای گروه سنی ٤ تا ٦ سال، آماده کنید.

برای سنین ۶-٤



بلوغ زمانی است که تغییرات هیجان‌انگیزی در بدن تو اتفاق می‌افتد و تو واقعا شروع به بزرگ شدن می‌کنی. در این زمان سینهٔ دختران



شروع به بزرگ شدن می‌کند و صدای پسران بم‌تر می‌شود. گاهی اوقات پسران و دختران شروع به جوش زدن می‌کنند، اما تو تا زمان بلوغ خیلی فاصله داری.

برای سنین ۸-۶



بلوغ زمانی در نوجوانی است که قد تو بلند می‌شود و بدنت شروع به تغییر شکل می‌کند. در دخترها سینه‌ها بزرگتر و در پسرها شانه‌ها پهن‌تر و عضلانی‌تر می‌شود. دختران قاعدگی ماهیانه خود را شروع می‌کنند که نشان می‌دهد بدن آنها آمادهٔ به وجود آوردن کودک در سالهای بعد است، و موهایی نیز در زیر بغل و بین پاهای آنها رشد می‌کند. پسران شروع به تولید اسپرم در بیضه‌هایشان می‌کنند و روی سینه، زیر بغل، و اطراف بیضه و آلت تناسلی آنها مو رشد می‌کند و بالاخره مجبور به اصلاح صورتشان می‌شوند. صدایشان هم خیلی بم‌تر می‌شود، مثل من (پدر).

برای سنین ۱۱-۸



هنگام بلوغ بدن تو رشد خیلی سریعی پیدا می‌کند، هم از نظر داخلی و هم از نظر خارجی. دختران معمولا چند سال زودتر از پسران شروع به تغییر می‌کنند. مواد شیمیایی خاصی که در بدن تولید می‌شود و به آنها هورمون می‌گویند موجب تغییر شکل بدن دختران می‌گردد. به طوری که کمر آنها کوچکتر، سینهٔ آنها بزرگتر، و رانها و باسن آنها گردتر می‌شود و قاعدگی ماهیانه آنها در حدود سن دوازده یا سیزده سالگی شروع می‌شود. از آن پس دختر می‌تواند باردار شود یعنی بچه به دنیا بیاورد. هورمونهایی که در بدن پسران تولید می‌شود موجب رشد عضلات و پهن‌تر شدن شانه‌های آنها می‌شود و به آنها نعوظ و احتلام دست می‌دهد. آلت تناسلی و کیسهٔ بیضه بزرگتر می‌شود و همه اینها نشانهٔ آن است که تولید اسپرم شروع شده است و پسر قابلیت بارور کردن یعنی پدر شدن دارد. صدای پسران در سن سیزده یا چهارده سالگی شروع به دورگه شدن یا بم‌تر شدن می‌کند و ممکن است در سن شانزده سالگی نیاز به اصلاح صورت پیدا کنند. در هر دو جنس دختر و پسر، موهایی بین پاها و زیر بغل ظاهر می‌شود و ممکن است بدن آنها جوش بزند. تولید عرق نیز افزایش می‌یابد، بنابراین بهتر است زیاد حمام بروند. به زمانی که این تغییرات اتفاق می‌افتد، دوران بلوغ می‌گویند. در طی سالهای بلوغ، دختران و پسران به طور طبیعی اندکی دمدمی مزاج هستند؛ با توجه به تغییرات مهم و هیجان‌انگیزی که در این زمان رخ می‌دهد، این مسئله چندان تعجب‌آور به نظر نمی‌رسد.



در مورد پسرها: «احتمالا من هم مثل پدر در حدود شانزده سالگی ریش درمی‌آورم و در سن چهارده سالگی هم صدایم کلفت می‌شود.»



در مورد دخترها: «احتمالا من هم مثل مادر در دوازده سالگی به نخستین سینه‌بندم احتیاج پیدا می‌کنم.»

پرسشهایی دربارهٔ

روح چیه؟



آیا روح مهربون هم پیدا می‌شه؟



مرده یعنی چی؟

من کی می‌میرم؟



خدا زنه یا مرد؟

چرا بعضی از بچه‌ها قبل از به دنیا اومدن می‌میرن؟



ناشناخته‌ها



پرسش دربارهٔ موضوعات بغرنجی نظیر مرگ یا خدا، معضلی را در برابر والدین قرار می‌دهد، به ویژه اگر خود شما اعتقادات مذهبی محکمی نداشته باشید. به هر حال سعی نکنید در صورت به وجود آمدن چنین پرسشهایی، توجه کودک خود را از آنها منحرف کنید. اگر شما فرد معتقدی هستید، ایمان شما به شکل آشکاری در پاسخهای شما منعکس خواهد شد. اما نقطه نظرات دیگری نیز وجود دارد که کودک شما با آنها مواجه خواهد شد، پس سعی کنید شکیبایی و مدارا را در او پرورش دهید و بر حق دیگران در داشتن دیدگاههای متفاوت، تاکید کنید.



به طور کلی، اگر از پاسخ دادن به پرسشهای کودکان دربارهٔ وجود ارواح یا دیو و شیاطین طفره بروید آنها را بیشتر نگران می‌کنید، زیرا قوهٔ تخیل آنها دست به کار می‌شود و توضیحاتی را در اختیار آنها قرار می‌دهد که احتمالا بسیار ترسناک‌تر از خود واقعیت است. بهتر است ضمن حساس بودن نسبت به ترسهای کودکتان، تا آنجا که ممکن است صادقانه و بر پایهٔ حقایق صحبت کنید. به خاطر داشته باشید که پرسشهای کودکان شما هیچ گاه ناچیز و بی‌اهمیت نیستند، بنابراین به آنها نخندید و آنها را حقیر نشمارید. این پرسشها را جدی بگیرید، اما به آنها دامن نزنید. به پرسشها و نگرانیهای کودک فورا پاسخ دهید و سپس توجه او را به افکار یا اعمال دیگری معطوف کنید.



پرسش هنگام مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟

- مرده یعنی چی؟ ● چرا آدما و حیوونا می‌میرن؟
- آیا من هم باید بمیرم؟ ● آدما وقتی می‌میرن کجا میرن؟
- چطور می‌شه فهمید یه نفر مرده؟ ● من کی می‌میرم؟

اکثر کودکان نسبت به موضوع مرگ حساس‌اند. شاید فقط به این خاطر که ما هنگام صحبت کردن دربارهٔ آن صدای خود را پایین می‌آوریم. اما این مسئله ممکن است موجب سردرگمی و اضطراب آنها شود. بنابراین پرهیز کردن از صحبت دربارهٔ این موضوع نه به نفع کودک شما است و نه به نفع خود شما به عنوان پدر یا مادر؛ تا آنجا که می‌توانید در این مورد با کودکان روراست باشید، زیرا با این کار به تمام خانواده کمک می‌کنید که بر غم ناشی از مرگ عزیزان چیره شوند.

ورای این پرسش چیست

کودکان خردسال نمی‌توانند تصور کنند که زندگی روزی به پایان می‌رسد. حتی اشاره‌ای کوچک به چنین سرانجامی نه تنها موجب تحریک شدن آنها به پرسیدن انبوهی از پرسشها می‌شود (عمدتا در مورد خودشان و کسانی که برای محبت و مراقبت به آنها نیاز دارند)، بلکه ترس از مرگ ناگهانی خود یا از دست دادن یکی از اعضای خانواده، آنها را به وحشت می‌اندازد. کودکان معمولا علاوه بر نزدیکان، هر کس را که به طور منظم ببینند عضوی از خانواده محسوب می‌کنند. اگر فردی از خانوادهٔ گستردهٔ کودک بیمار یا مجروح شود او نگران و مضطرب می‌شود.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- شما باید دربارهٔ موضوع مرگ از ابتدا صریح و شفاف سخن بگویید. هرگز از تعابیر استعاری مثل «مادربزرگ فقط به خواب رفته است»، استفاده نکنید. این کار ممکن است کودکتان را از خوابیدن بترساند و کابوسها و مشکلات زمان خواب را به وجود آورد. همچنین نباید بگویید «پدربزرگ جایی رفته است»، زیرا اگر پدربزرگ باز نگردد کودکتان اعتمادش را به شما از دست می‌دهد.
- مطابق با اعتقاداتتان از توضیحات مذهبی استفاده کنید، اما آمادهٔ پاسخ دادن به تراوشات منطق کودکانهٔ او هم باشید. مانند: «اگر خدا ما رو دوست داره، چرا گذاشت بچهٔ ما بمیره؟»
- صادق باشید اما سعی کنید احساسات خودتان را کنترل کنید، زیرا ممکن است کودک را بترسانید. اما این بدان معنا نیست که اگر در سوگ عزیزی نشسته‌اید، غم و اندوه خود را با کودک مطرح نکنید. بگذارید کودکتان بداند چرا اشک می‌ریزید. به او توضیح دهید که در آن لحظه دلتان برای فرد از دنیا رفته تنگ شده بود، اما تاکیدتان بیشتر بر خاطرات خوبی باشد که از آن فرد دارید.
- از مثالهایی که کودکتان تجربه کرده است برای توضیح دادن مرگ استفاده کنید. به عنوان مثال، دربارهٔ جوجهٔ پرنده‌ای که به علت بیرون افتادن از لانه مرده بود یا دربارهٔ مرگ حیوان خانگی‌تان یا حتی دربارهٔ مرگ برگ درختان در پاییز، صحبت کنید. به این طریق به او نشان می‌دهید که همه چیز میراست و این امر طبیعی است. دقت کنید کودکتان پاسخ شما را بفهمد و اگر نیاز بود آن را تکرار کنید.



- اگر یک حیوان خانگی بمیرد، اکثر کودکان سنین پیش از دبستان فقط کنجکاوند که بفهمند چه بر سر آن حیوان آمده است و یک پاسخ کوتاه برای آنها کافی است.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

ممکن است کودک شما قادر به فهم موضوعات فلسفی و اعتقادی نباشد، بنابراین اگر می‌خواهید از مرگ تصویری مذهبی ارائه کنید سعی کنید تا آنجا که ممکن است توضیحاتتان ساده باشد، در غیر این صورت کودکتان بیش از پیش گیج و سردرگم می‌شود. مرگ را دردناک توصیف نکنید، زیرا باعث وحشت کودک خواهد شد.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا او به خاطر اینکه کار بدی کرده بود، مرد؟
- مراسم تشییع جنازه چیست؟
- در قبر چه اتفاقی برای مرده‌ها می‌افتد؟
- آیا آدمها پس از مردن بیدار می‌شوند؟
- اگر شما بمیرید چه بر سر من خواهد آمد؟

برای سنین ۲-۴





پاسخ

وقتی انسان یا حیوانی دیگر نفس نکشد و بدنش کار نکند به او مرده می‌گویند. معمولا آدمها و حیوانات فقط وقتی که خیلی پیر شوند می‌میرند.

برای سنین ۴-۶



پاسخ

هر چیزی که بمیرد، مانند آن جوجه پرندهٔ مرده که تابستان گذشته دیدیم، دیگر بازنمی‌گردد. اکثر آدمها و حیوانات نمی‌دانند چه موقع می‌میرند. هنگام مرگ قلب آنها می‌ایستد یا نفسشان به آرامی قطع می‌شود.

برای سنین ۶-۸



پاسخ

هیچ کس واقعا به طور دقیق نمی‌داند موقع مرگ چه اتفاقی رخ می‌دهد، اما بدن ما از کار می‌افتد: دیگر نفس نمی‌کشیم، قلب نمی‌تپد، عضلات کار نمی‌کنند و مغز برای همیشه از تفکر باز می‌ایستد. اکثر آدمها به طور طبیعی و به این علت که خیلی پیر شده‌اند و بدنشان فرسوده شده است، می‌میرند. آنها معمولا درد نمی‌کشند، بلکه به‌تدریج هوشیاری خود را از دست می‌دهند و به آرامی می‌میرند. اما بعضی از افراد به علت بیماریهای سخت یا حوادث می‌میرند. هیچ یک از ما نمی‌تواند با اطمینان بگوید که انسانها بعد از مرگ به کجا می‌روند، اما این را می‌دانیم که دیگر نگرانی و دردی وجود نخواهد داشت و این خوب است. خیلی بعید است که من تا زمانی که کاملا پیر نشده‌ام، بمیرم. پس لازم نیست دربارهٔ این موضوع نگران باشی، زیرا تا آن زمان خود تو دیگر بزرگ شده‌ای.

برای سنین ۸-۱۱



پاسخ

تو هم یک روز خواهی مرد، مثل همهٔ آدمها، اما تا آن زمان آن قدر مانده است که لازم نیست به آن فکر کنی. مردن امری طبیعی است، هر چند از دست دادن کسانی که دوستشان داریم ما را بسیار غمگین می‌کند، اما باید این را بپذیریم که افراد پیر مثل مادربزرگ و پدربزرگ روزی خواهند مرد. ما آنها و خاطرات خوشی را که از آنها داریم فراموش نخواهیم کرد. هیچ کس به عنوان تنبیه و مجازات نمی‌میرد مگر اینکه دادگاه چنین تصمیمی گرفته باشد. وقتی آدمها می‌میرند، آنها را در قبری قرار می‌دهند و دفن می‌کنند. هیچ کس در قبر بیدار نمی‌شود، زیرا قبل از آنکه کسی را در قبر بگذارند یک پزشک شخص را معاینه می‌کند تا مطمئن شود که او مرده است. مردم بعضی از کشورها مرده‌های خود را می‌سوزانند و خاکستر آنها را در مکان مخصوصی نگهداری می‌کنند یا اینکه آن را بر زمین پخش می‌کنند. مراسم تشییع جنازه زمانی است که فرد مرده را دفن می‌کنند یا می‌سوزانند و طی آن مردم می‌توانند آخرین خداحافظی را با او بکنند و خاطرات خوبی را که در طول زندگی از او داشته اند مرور کنند.



پرسش چرا بعضی از کودکان می‌میرند؟

- سقط جنین چیه؟ ● مرده‌زایی چیه؟
- سقط طبی (کورتاژ) چیه؟ ● اگه تو زمین بخوری بچه می‌میره؟
- آیا برای بچه سخت‌تره قبل از تولد بمیره یا بعد از تولد؟

از دست دادن کودک به علت سقط یا مرده‌زایی برای والدین بسیار غم‌انگیز است، اما برای کودکان خانواده درک این غم و اندوه، آن هم برای موجودی که امکان شناختنش را نداشته‌اند، دشوار است. آماده کردن پاسخ پرسشهای کودکانتان بر مبنای واقعیت، از ترس آنها می‌کاهد و به شما کمک می‌کند تا از پس این غم برآیید.



ورای این پرسش چیست

همهٔ کودکان در هر سنی، به اتفاقاتی که در دوران نوزادی و یا حتی مدتها قبل از تولد برای آنها رخ داده است، علاقه‌مندند. همچنین آنها دوست دارند دربارهٔ اتفاقاتی که ممکن بود در کوچکی برای آنها رخ دهد، بدانند. کودک شما معمولا این پرسشها را نمی‌پرسد مگر آنکه چیزی دربارهٔ سقط جنین یا مرده‌زایی شنیده باشد. اگر به کودکتان گفته باشید که آبستن نوزاد دیگری هستید، یا اگر شما یا یکی از نزدیکانتان دچار مصیبت از دست دادن فرزند به علت سقط، مرده‌زایی یا نارس بودن کودک شوید، این پرسش از احساس اضطراب ناشی از رخداد مجدد چنین حادثه‌ای سرچشمه می‌گیرد. کودکان بزرگتر ممکن است چیزی دربارهٔ سقط طبی (کورتاژ) شنیده باشند و به پرسش آنها در این مورد باید صادقانه پاسخ داد.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- پرسشهای کودکتان را جدی بگیرید، اما به او قوت قلب بدهید (چون احتمالا ترسیده است). می‌توانید پیش از آن که پاسختان را شروع کنید از او بپرسید «آیا از چیزی می‌ترسی؟»
- کودک شما برای پذیرش این امر که مرده‌زایی و مرگ نوزادان بسیار نادر است و نیازی به نگران بودن دربارهٔ آن نیست، محتاج به دلگرمی زیادی از سوی شماست.
- گفتن این نکته نیز به کودکان مفید است که نوزادانی که سقط می‌شوند اغلب ضعیف هستند و به هر صورت نمی‌توانستند زیاد زنده بمانند.
- اگر خود شما سقط جنین داشته‌اید، به کودکتان تاکید کنید که چیزی که شما می‌خواهید داشتن کودک دیگری است که مثل او دوست داشتنی و سالم باشد و این حادثه بدان معنا نیست که بارداری احتمالی در آینده نیز به سقط ختم خواهد شد.
- از خاطرات احتمالی کودکتان در رابطه با مرگ (در بین خویشاوندان یا دوستان نزدیک) استفاده کنید و به او توضیح دهید که می‌توان به همان شیوهٔ مثبت با نوزادی که مرده به دنیا آمده است و یا مدت کوتاهی پس از تولد مرده است، خداحافظی کرد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

بعضی از اطلاعات آماری ممکن است در پاسخ دادن به شما کمک کند. گفته می‌شود که یک سوم بارداریهای اول در هشت هفتهٔ نخست بارداری منجر به سقط می‌شود و بسیاری از زنان هنگام رخ دادن آن حتی از بارداری خود خبر ندارند. علل بسیاری برای سقط وجود دارد، اما دو علت اصلی سقط زودرس عبارت‌اند از:

- **غیرطبیعی بودن جنین؛** این روش طبیعت برای برخورد با جنین شدیدا معلول و آسیب‌دیده است.
- **بی‌کفایتی رحم؛** به این معنا که رحم قدرت کافی برای حمل کودک را تا آخر بارداری ندارد. ممکن است رحم پیش از آنکه برای باردار شدن آماده شود نیاز به یک نوبت بارداری آزمایشی داشته باشد.



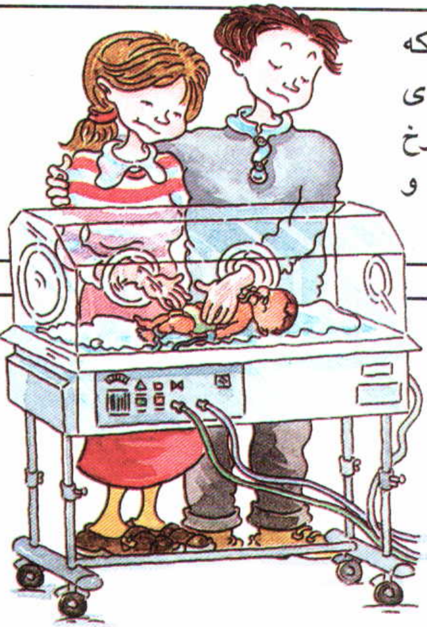
سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا هیچ بچه‌ای در شکم مادرش می‌میرد؟
- آیا اگر بچه بمیرد تو هم خواهی مرد؟
- آیا بچه هنگام مرگ درد می‌کشد؟
- اگر بچه مرده است، چطور از شکم خارج می‌شود؟
- چطور می‌شود فهمید که بچه مرده است؟

برای سنین ۴-۲



بعضی از بچه‌ها آنقدر ضعیف‌اند که نمی‌توانند خوب رشد کنند و برای همین می‌میرند. این اتفاق زیاد رخ نمی‌دهد و اکثر بچه‌ها به خوبی رشد می‌کنند و مثل تو بزرگ و قوی می‌شوند.



برای سنین ۶-۴



بعضی از بچه‌های متولد نشده، هرگز نمی‌توانند به خوبی رشد کنند و هنگامی که خیلی کوچک هستند می‌میرند و سپس از بدن مادر خارج می‌شوند. بعضی اوقات بچه به فاصلهٔ کوتاهی پس از تولد می‌میرد، مخصوصا اگر قبل از آنکه آماده باشد به دنیا بیاید. مادر بچه معمولا طوری نمی‌شود، هر چند از این اتفاق بسیار غمگین خواهد شد.

برای سنین ۸-۶



سقط یعنی اینکه بچه به هر دلیلی در شکم مادرش بمیرد و بارداری مدتها قبل از آنکه بچه آمادهٔ به دنیا آمدن باشد، به پایان برسد. بسیار نادر است که بچه‌ای بعد از تولد بمیرد مگر آنکه قلب، ریه، یا خون او مشکلات جدی داشته باشد، یا اینکه خیلی زودتر از موعد مقرر به دنیا بیاید. برای مادر و بچه بهتر است که کودک متولد نشده زمانی که هنوز خیلی کوچک است بمیرد. در این صورت ممکن است مادر حتی چنین اتفاقی را حس نکند. اما اگر بچه موقع مردن بزرگتر باشد مادر تقریبا همیشه می‌فهمد، زیرا کودک دیگر لگد نمی‌زند. بچهٔ ما هنوز لگد می‌زند (می‌توانی دستت را روی شکمم بگذاری و آن را احساس کنی!). بچه‌های سالم، همانطور که تو بودی، چنان محکم در جای خود قرار دارند که هیچ چیز نمی‌تواند آنها را تا زمانی که آمادهٔ تولد شوند جا به جا کند (حتی افتادن از پله‌ها).

برای سنین ۱۱-۸



مرگ کودکان پیش از تولد معمولا به این علت است که بدن آنها به خوبی شکل نگرفته است. اگر آنها ناهنجاریهای شدیدی داشته باشند، مثلا قلب یا مغز نداشته باشند، خیلی زود و معمولا در سه ماههٔ نخست بارداری می‌میرند. اگر بچه‌ای بعد از این مدت بمیرد، ممکن است به علت خوب کار نکردن جفت، که غذا و اکسیژن را به کودک می‌رساند، یا بیماری شدید مادر باشد. هنگامی که بچه‌ای در طول بارداری بمیرد و مادرش او را از دست بدهد، به آن سقط خودبه‌خود می‌گویند، یعنی سقط به خودی خود و بدون دخالت عامل خارجی اتفاق افتاده است. اگر به دلایلی لازم باشد بارداری توسط پزشکان ختم شود به آن سقط طبی می‌گویند. مردم معمولا واژهٔ «سقط» را برای مرگ کودک به علل طبیعی و واژهٔ «کورتاژ» را برای ختم بارداری که آگاهانه و با هدفی خاص انجام می‌شود به کار می‌برند. سقط زودرس برای کودک و معمولا برای مادر دردناک نیست؛ جنین بسیار کوچک مثل قاعدگی ماهیانه از بدن مادر خارج می‌شود. اما اگر بچه بزرگتر از هفت سانتی‌متر باشد می‌توان آن را دید و این والدین را بسیار ناراحت می‌کند. اگر بچه در طول بارداری به رشد خود ادامه دهد و درست قبل از تولد یا هنگام تولد بمیرد، به آن مرده‌زایی می‌گویند. بچه احتمالا درد نمی‌کشد. مرده‌زایی اتفاق بسیار غم‌انگیزی است؛ برای بچه نامی انتخاب می‌کنند و برای او مراسم ختم و سوگواری برپا می‌کنند (همانطور که ما بعد از مرگ پدربزرگ انجام دادیم). البته مرده‌زایی نادر است و فقط وقتی اتفاق می‌افتد که مشکل بسیار جدی وجود داشته باشد.

پرسش خدا چیست؟

خدا چیه؟ ● خدا زنه یا مرد؟

● آیا به خدا اعتقاد داری؟ ● خدا کجا زندگی می‌کنه؟

● آیا خدا دنیا و منو درست کرده؟



چه شما به عنوان والدین، افرادی معتقد باشید چه نباشید، احتمالا کودکتان در مرحله‌ای از زندگی پرسشهایی صریح و موشکافانه دربارهٔ ماهیت خداوند از شما خواهد پرسید. خوب است که خودتان در این مورد فکر کنید و ببینید پاسخهایتان چگونه باید باشد. کودکان گاهی به طرز شگفت‌آوری در افکارشان عمیق‌اند، زیرا با ذهنی باز به چنین موضوعاتی فکر می‌کنند.

ورای این پرسش چیست

این نوع پرسشها را معمولا کودکان جوامع دارای پس‌زمینهٔ دینی می‌پرسند، اعم از اینکه خانوادهٔ خود کودک مذهبی باشد یا خیر. در اکثر کشورهای دارای سنتهای دینی، کل فرهنگ جامعه تحت نفوذ بینشی است که توجه کودکان را به خود جلب می‌کند، از جمله اعتقاد به وجود یگانهٔ مقتدری که «خدا» نامیده می‌شود. کودک خردسال شما دربارهٔ ماهیت دین و ایمان پرسش نخواهد کرد، زیرا این مفهومی است که اکثر کودکان تا سنین هفت یا هشت سالگی از درک آن عاجزند و معمولا از این سنین به بعد است که شروع به فهمیدن مفاهیم دشواری همچون عدالت، نیکوکاری، برابری و مساوات می‌کنند. اما تقریبا همهٔ کودکان مجذوب موجود مافوق بشری می‌شوند که به نظر می‌رسد همه چیز را می‌داند و همه چیز را می‌بیند. پرسشهای آنها اغلب در رابطه با وسعت قدرت مطلق خداوند و حضور همه‌جایی اوست؛ ممکن است آنها از کسی بشنوند که «خداوند همه جا هست» و یا اینکه «خداوند همواره از هر کاری که تو می‌کنی باخبر است»، پس به دنبال پیدا کردن حد و مرز آن می‌گردند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● نسبت دادن ویژگیهای انسانی به خدا (مانند آنچه که در مورد مسیح گفته می‌شود)، کار اشتباهی است. پنداشت از خدا دشوارتر از آن است که بتوان به آسانی و بدون غرض به آن دست یافت.

● اگر شما فرد مومنی هستید، طبیعتا دوست دارید کودکتان هم مانند شما فکر کند و برعکس. ایمان داشتن برای سعادت و آرامش انسانها امری ضروری است، اما اگر کودکتان تردید دارد یا به اندازهٔ کافی اشتیاق نشان نمی‌دهد، سعی کنید نسبت به او زیاد سختگیر نباشید. به تدریج که کودکان بزرگتر می‌شوند به آنها کمک کنید که خودشان در این باره تصمیم بگیرند و انتخاب کنند. اگر آنها دین را چیزی انعطاف‌ناپذیر و نابردبار ببینند، ممکن است در برابر شما موضع خصمانه بگیرند و سرانجام ایمان خود را به همه چیز، از جمله خود شما، از دست بدهند.

● یک زندگی سالم معنوی چیزی است که همه کودکان از آن سود خواهند برد، به شرط اینکه از آن استفادهٔ کورکورانه جهت توجیه اعمال سیاسی و یا حتی نظامی نشود.

● به کودکتان یاد دهید که انسانهایی که به خدا اعتقاد دارند عموما او را منشأ خوبیها و عشق می‌دانند. اکثر ادیان تصدیق می‌کنند که انسان موجودی است ناقص؛ در حقیقت اساس اکثر ادیان نیاز انسان برای رسیدن به تکامل از طریق شناخت خداوند است. تا جایی که می‌توانید ایمان را با جهانی که در آن زندگی می‌کنیم و حقیقت رفتار انسانها ربط دهید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● شما احتمالا دوست دارید به این پرسشها مطابق با اعتقادات خودتان پاسخ دهید. هر چند برخی از پاسخهای من بر اساس دیدگاه مسیحی است، اما تلاش کرده‌ام که گستره‌ای از باورهای مختلف دربارهٔ ماهیت خداوند را از منظری غیرمسیحی نیز نشان دهم.

● حتی اگر خود شما اعتقاد محکمی ندارید باز هم نیازمند به توضیح دادن دربارهٔ معنای واژهٔ «خدا» هستید. به خاطر داشته باشید که کودکان شما نهایتا خودشان تصمیم آخر را دربارهٔ زندگی معنوی خود می‌گیرند و شما هم باید آنها را در این مسیر تشویق کنید.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- عبادت چیست؟
- مومن کیست؟
- آیا می‌توان خدا را دید؟
- چرا خدای بعضی‌ها با ما فرق دارد؟

برای سنین ۲–۴



خدا دوست داشتن است. و قتی من می‌گویم «دوستت دارم» این محبت از خداست. خدا موجب می‌شود که ما انسانها و حیوانات را دوست داشته باشیم و به ما کمک می‌کند تا تمام چیزهای زیبایی را که در دنیا هست، از ستاره‌های آسمان گرفته تا شکوفه‌های کوچک در چمنزار، ببینیم.

برای سنین ۴–۶



هر بار که ما تصمیم می‌گیریم کار خوبی انجام دهیم یا هر بار که احساس دوست داشتن می‌کنیم، منشأ آن خداست. تو نمی‌توانی خدا را ببینی اما می‌توانی احساس عشق را در بسیاری از آدمها در هر کجا ببینی و این عشق نشانه‌ای از خداست. چون عشق همه جا هست بنابراین خدا هم همه جا هست. انسانها اعتقاد دارند که خداوند جهان را آفریده است و داستانهای مختلفی دربارهٔ اینکه خداوند چگونه گیاهان، حیوانات و انسانها را درست کرده است، وجود دارد.

برای سنین ۶–۸

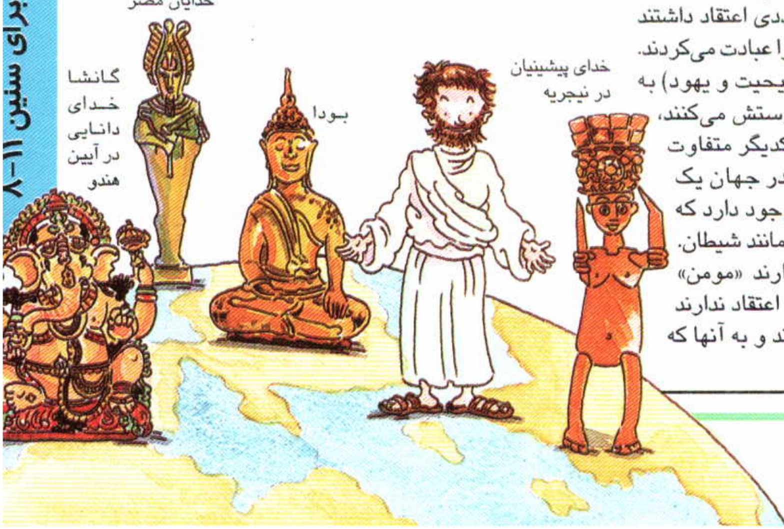


خدا زن یا مرد نیست و سفید یا سیاه هم نیست، زیرا خدا شخص نیست. خدا مثل ما خانه ندارد. زیرا خدا همه جا و در همه چیز هست. خداوند موجودی نادیدنی و بسیار مهربان و قدرتمند است. انسانها دربارهٔ خداوند از هزاران سال پیش فکر می‌کردند. بعضی از انسانها عقیده داشتند که خدایان زیادی وجود دارند، اما پیروان ادیان الهی (اسلام، مسیحیت و یهود) اعتقاد دارند که همه انسانها فقط یک خدا دارند. انسانها می‌گویند خداوند در آسمان است، اما منظور همین آسمان بالای سر ما نیست. منظور از «بهشت» احساس سعادت و خوشی خاصی است که انسانهای مومن معتقدند پس از مردن و رفتن نزد خداوند به آن خواهند رسید.

برای سنین ۸–۱۱



هزاران سال پیش انسانهایی که در مکانهای مختلف زندگی می‌کردند پنداشتهای متفاوتی از خدا داشتند. بعضی از آنها به خدایان متعددی اعتقاد داشتند و به روشهای گوناگونی آنها را عبادت می‌کردند. پیروان ادیان الهی (اسلام، مسیحیت و یهود) به خدای یگانه معتقدند و او را پرستش می‌کنند، هر چند شیوهٔ عبادت آنها با یکدیگر متفاوت است. اکثر مردم معتقدند که در جهان یک نیروی اهریمنی و شرور نیز وجود دارد که به آن نامهای گوناگونی داده‌اند، مانند شیطان. انسانهایی که به خدا اعتقاد دارند «مومن» نامیده می‌شوند، آنها که به خدا اعتقاد ندارند «کافر» یا «ملحد» نامیده می‌شوند و به آنها که در این باره مطمئن نیستند «ندانم گرا» (لا ادری) می‌گویند.



پرسش دین چیست؟

- چرا این همه دین وجود داره؟ ● کدوم دین درسته؟
- چرا آدمهایی که دین‌های مختلف دارن با هم می‌جنگن؟
- چرا آدمهایی که دین‌های مختلف دارن لباسهای مخصوص می‌پوشن؟

پاسخ دادن به پرسش دربارهٔ سایر ادیان با رویکردی مثبت، نه تنها تحمل دیگران و مدارا را در کودکان شما پرورش می‌دهد، بلکه چشم‌اندازی فراتر از محیط خانه و مدرسه را در برابر دیدگان آنها قرار می‌دهد. شما می‌توانید با نشان دادن شباهتهای درونی رسوم و سنن مختلف و ذکر مثالهایی مانند روایتهای مختلف از داستان آفرینش، به کودکانتان در این مورد کمک کنید.



ورای این پرسش چیست

این پرسشها نشان می‌دهد که کودک شما دریافته است که ادیان و رسوم دیگری جدا از آنچه در جامعه یا خانوادهٔ شما هست نیز وجود دارد. کودکان خردسال شما واقعا در این باره کنجکاوند و به همین دلیل این پرسشها را می‌پرسند؛ درست همان طور که می‌خواهند بدانند چرا بین دختران و پسران تفاوتهای اساسی وجود دارد، این را نیز می‌خواهند بدانند که چرا نوع زندگی و اعتقادات بعضی از دوستانشان با آنها متفاوت است. اما اگر این پرسشها تلویحا شامل مضامینی نظیر «بهتر- بدتر» و «برتر- پست‌تر» باشد (که کودکان بزرگتر ممکن است آن را از سایر کودکان یا خانواده‌شان دریافت کرده باشند)، آنگاه باید هشیار باشید و از به وجود آمدن چنین دیدگاهی در کودکتان جلوگیری کنید؛ نابردباری مذهبی اغلب اوقات همراه با نژادپرستی و زورگویی است.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- پرسش دربارهٔ اعتقادات دینی فرصتی را برای شما فراهم می‌کند تا به کودکتان یاد بدهید با انسانها مدارا کند و به آنها عشق بورزد. این یکی از باورهای مشترک در میان اکثر ادیان است.
- تمام سعی‌تان را بکنید تا دین را به صورت تطبیقی آموزش دهید. حتی اگر با عقاید دینهای دیگر موافق نیستید، باز هم می‌توانید بر حق دیگران در انجام عبادت به شیوهٔ دلخواهشان اذعان کنید؛ دین‌های مختلف را نباید مقابل هم قرار داد.
- البته این طبیعی است که شما در آغاز، کودکانتان را بر طبق اعتقادات خود بار آورید. اما هنگامی که بزرگتر شدند به آنها کمک کنید تا خودشان در این باره به خوبی فکر کنند و آگاهانه تصمیم بگیرند.
- هر چیزی را که شباهت با تفکرات نژادپرستانه یا زورگویانه دارد، در هم بکوبید. به کودکانتان درس برابری و انصاف بدهید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- کودکان به تفاوت رنگ پوست یا شیوهٔ عبادت دیگران توجه می‌کنند، اما هرگز آن را نشانه‌ای از برتر بودن یا پست‌تر بودن به حساب نمی‌آورند. ما بزرگسالان هستیم که به آنها این چیزها را می‌آموزیم.
- اگر کودکان را به حال خودشان بگذارید، از هر ملیت و دینی به خوبی با هم کنار می‌آیند و بازی می‌کنند. غرض‌ورزی و پیشداوری کار ما بزرگسالان است.
- حس ذاتی انصاف و بی‌غرضی را در کودک خود بپرورانید و نگاه عاری از پیشداوری او به جهان و انسانها را توسعه دهید. اگر او به سایر ادیان نیز توجه نشان می‌دهد، از او بپرسید «نظرت چیه؟»

انسانها به روشهای گوناگونی عبادت می‌کنند
همهٔ انسانها باید آزاد باشند تا به شیوهٔ خود خدا را پرستش کنند.



سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا همهٔ دین‌ها به یک اندازه خوب‌اند؟
- آیا تو با افرادی که دین دیگری دارند دوست هستی؟
- آیا خدای ما مراقب آدمهایی که دین دیگری دارند نیز هست؟
- چرا مردم در روزهای مختلفی به عبادتگاه می‌روند؟
- آیا همهٔ دین‌ها به خدا اعتقاد دارند؟

برای سنین ۴-۲



از آنجا که آدمها متعلق به مکانهای مختلفی از دنیا هستند، کارهای متفاوتی انجام می‌دهند و زندگیهای متفاوتی دارند. همچنین آنها ممکن است اعتقادات مختلفی داشته باشند: مثلا مسیحیان به مسیح و هندوها به ویشنو اعتقاد دارند.

برای سنین ۶-۴



وقتی که انسانها برای پرستش خداوند از مقررات خاصی پیروی می‌کنند به آن دین می‌گویند. افراد هر دین خداوند را در مکان مخصوصی مثل مسجد، کلیسا، و معبد عبادت می‌کنند و گاهی اوقات باید لباسهای مخصوصی بپوشند و سر خود را به طرز خاصی بتراشند. ما بر اساس دینمان اعتقاد داریم که خداوند همهٔ انسانها را دوست دارد، حتی اگر مانند ما او را عبادت نکنند.

برای سنین ۸-۶

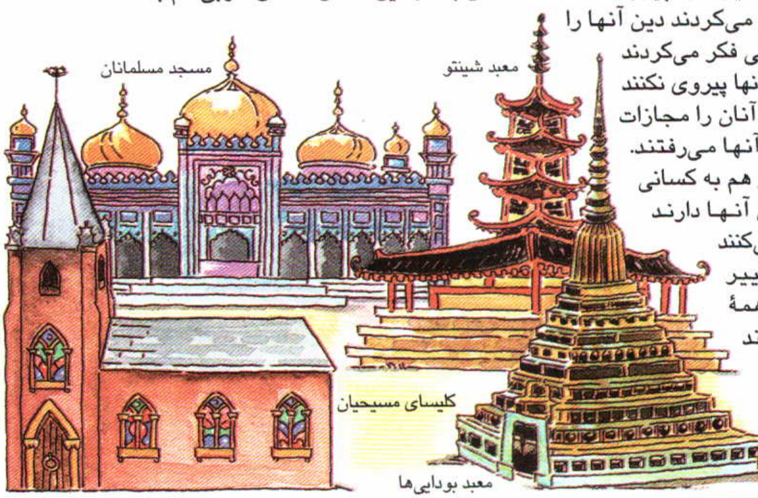


ملتهای مختلف در سرتاسر دنیا هر یک به خدایی ایمان دارند و دربارهٔ او کتابهایی دارند. افرادی که به یک خدا اعتقاد دارند روش خاص خود را برای عبادت او دارند که به آن دین گفته می‌شود. اکثر ادیان یک روز در هفته را به عبادت خداوند اختصاص داده‌اند، و اعیاد مذهبی مخصوصی هم دارند؛ مسلمانان رمضان، مسیحیان کریسمس، و هندوها دیوالی را دارند. انسانها اعتقاد دارند که دین‌شان به آنها کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند.

برای سنین ۱۱-۸



بعضی اوقات پیروان یک دین خاص فکر می‌کردند که دیگران هم باید از دین آنها پیروی کنند، پس سعی می‌کردند دین آنها را تغییر دهند. آنها حتی فکر می‌کردند که اگر دیگران از دین آنها پیروی نکنند پلید هستند، بنابراین آنان را مجازات می‌کردند یا به جنگ آنها می‌رفتند. بعضی از انسانها هنوز هم به کسانی که دینی غیر از دین آنها دارند به چشم دشمن نگاه می‌کنند (حتی اگر درصدد تغییر دین آنها نباشند). اما همهٔ انسانها باید آزاد باشند تا از دین خود پیروی کنند و بدون آنکه دچار مشکلی شوند به شیوهٔ خود خدا را عبادت کنند. زیرا این مسئله‌ای است که هر کس باید خود دربارهٔ آن تصمیم بگیرد. هر فردی می‌تواند ضمن تعلق داشتن به هر دین خاص، انسان خوبی هم باشد.



پرسش آیا در تاریکی در امان هستم؟

- آیا می‌تونم موقع خواب چراغو روشن بذارم؟ ● روح چیه؟
- آیا موقع تاریکی یه هیولا توی اتاقم قایم میشه؟
- از کجا بدونم موجودات بد به سراغم نمیان؟



ترسهای غیرمنطقی منحصر به دوران کودکی نیست، اما کودکان به تدریج که شروع به درک تجربه‌های جدید می‌کنند، بیشتر مستعد این گونه ترسها هستند. کودکان خردسال ممکن است با قوهٔ تخیل قوی خود هر تصویر ذهنی پیش پا افتاده و یا حتی شاد را به چیزی ترسناک تبدیل کنند و لازم است که با این ترس با حساسیت برخورد شود تا از به وجود آمدن مشکلات درازمدت جلوگیری شود.

ورای این پرسش چیست

همانطور که همهٔ ما می‌دانیم، خیلی راحت می‌توان هر چیز وحشتناکی را در دل تاریکی تصور کرد و بزرگسالی الزاما مصونیت در برابر ترسهای خیالی ایجاد نمی‌کند. بنابراین تعجب‌آور نیست که بعضی از کودکان از تاریکی، هیولا، جادوگر، موجودات چندش‌آور و اژدها می‌ترسند. کودکان قوهٔ تخیل فعالی دارند و تا آنجا که به آنان مربوط است، همهٔ این موجودات واقعی هستند، زیرا جدا کردن خیال از واقعیت برای آنها کار دشواری است. سایه‌های روی دیوار و جیر جیر پله‌ها کودک شما را متقاعد می‌کند که ترسهایش بی‌مورد نبوده است. مواظب فیلمها و برنامه‌های ترسناک تلویزیونی و نیز داستانهای تخیلی وحشتناک باشید، زیرا ممکن است به صورت غیرمنتظره‌ای موجب ترسهای غیرمنطقی در کودکان شوند. حتی دلقکها و شخصیتهای پانتومیم نیز می‌توانند ذهن یک کودک مستعد ترس را آشفته کنند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- ترس از تاریکی نشانهٔ هوش است نه حماقت و بی‌عرضگی، بنابراین هرگز یک کودک هراسان را مسخره نکنید.
- با پیدا کردن راهکارهایی برای آرامش بخشیدن به کودکتان، او را در غلبه کردن بر ترسهایش کمک کنید. این راهکار می‌تواند قرار دادن یک چراغ خواب بی‌خطر در اتاق خواب کودک یا روشن گذاشتن چراغ راهرو باشد. در ضمن می‌توانید گهگاه تا زمانی که کودک به خواب رود همراه او بمانید. برای انجام دادن همهٔ این کارها آماده باشید تا کودکتان به قدر کافی احساس امنیت کند و بدون ترس به خواب برود و در نتیجه دچار کابوس و وحشت شبانه نشود.
- اگر فهمیدید که کودکتان برنامهٔ ترسناکی را از تلویزیون تماشا کرده است و نتوانسته‌اید جلوی او را بگیرید، می‌توانید با انجام دادن کارهای معمولی نظیر مسواک زدن، برس کشیدن موهای کودک، آماده کردن وسایل ورزشی او برای فردا، او را به دنیای واقعی بازگردانید تا دچار کابوس نشود. یا اینکه می‌توانید به شیوه‌ای مثبت دربارهٔ اتفاق خیلی خوبی که رخ داده است با او صحبت کنید، یا در مورد رویدادی هیجان‌انگیز و جالب که در پیش دارید مانند جشن تولد یا تعطیلات نقشه بکشید. روش مناسب دیگری که از هجوم افکار ترسناک به ذهن کودکان جلوگیری می‌کند، گوش کردن به موسیقی دلخواهشان قبل از خواب است.
- هنگامی که کودکتان به رختخواب می‌رود برای اطمینان بخشیدن به او با صدایی نرم و آرام از اتاق دیگر با او صحبت کنید، البته طوری که مطمئن باشید صدای شما را می‌شنود.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- بسیاری از خاطرات ترسناک از خیالات و اوهام ناشی از تاریکی سرچشمه می‌گیرد. کودک شما نمی‌تواند آنها را بیان کند و شما نیز هرگز قادر به درک آنها نیستید. پس فقط به ترس کودک احترام بگذارید و همیشه با او همدردی کنید، او را دلداری دهید، و به او اطمینان ببخشید.
- به کودکتان اجازه دهید در کنار شما به خواب برود یا سرشب را در رختخواب شما بگذراند تا شوکی را که به او وارد شده است پشت سر بگذارد. پس از آنکه اعتماد به نفس او بازگشت، می‌تواند به اتاق خود برگردد. سعی کنید با جا به جا کردن اثاثیهٔ اتاق کودک، به آن حس و حال دیگری بدهید.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا هیولاهای آن برنامهٔ تلویزیونی واقعی بودند؟
- آیا روح مهربان هم وجود دارد؟
- از کجا مطمئن باشم که کسی بیرون اتاق من نیست؟
- آیا هیولاها می‌توانند به من آسیب برسانند؟
- آیا کسی در کمد پنهان شده است؟

برای سنین ۲-۴



تو می‌توانی چراغ خواب اتاقت را روشن بگذاری یا من چراغ بیرون را روشن می‌گذارم. نگران نباش، هیچ کس نمی‌تواند آسیبی به تو برساند، مامان و بابا اینجا هستند. برای اینکه مطمئن شوی من نزدیک تو هستم تا مدتی از بیرون اتاق با تو صحبت می‌کنم. حالا بگو «شب‌بخیر مامان و بابا»، تا ما هم به تو شب‌بخیر بگوییم.

برای سنین ۴-۶



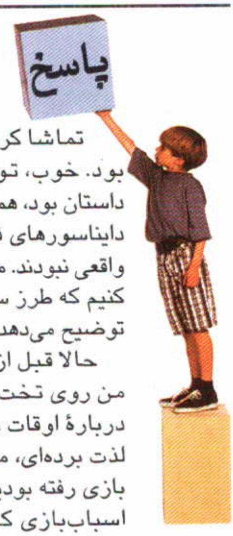
چیزهایی مثل روح خبیث، جادوگر و هیولا واقعیت ندارد. آنها فقط چیزهای خیالی در داستانها هستند. اما حتی در داستانها هم آنها همیشه بد نیستند. به هر حال چون واقعی نیستند پس نمی‌توانند در تاریکی به سراغ ما بیایند. اگر تو به اشباح و هیولاها اعتقاد نداشته باشی آنها نمی‌توانند به تو آسیبی برسانند، اینطور نیست؟ اما اگر نگران هستی، این را بدان که ما نزدیک تو هستیم و امکان ندارد بگذاریم کسی به تو آسیب برساند.

برای سنین ۶-۸



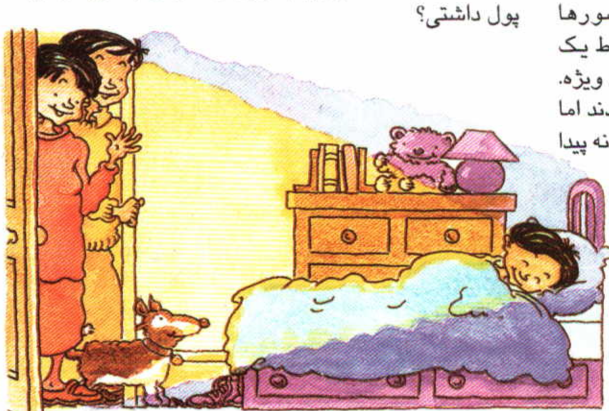
هیچ کس داخل گنجهٔ اتاق تو نیست. بیا با هم برویم و ببینیم، هیچ چیز داخل آن نیست. حالا با هم در آن را می‌بندیم تا مطمئن شویم که دیگر هیچ کس نمی‌تواند داخل آن شود. حال با هم زیر تخت و پشت پرده‌ها را نگاه می‌کنیم تا خیال تو راحت شود. نگران نباش، ما زیاد از تو دور نیستیم، همینجا داخل اتاق نشیمن هستیم. به هر حال فعلا می‌توانی چراغ مطالعه‌ات را تا مدتی روشن بگذاری. بیا با هم یک کتاب قصهٔ قشنگ پیدا کنیم. من چراغ بیرون را روشن می‌گذارم، تو هم ساعت ۸:۳۰ کتاب قصه‌ات را کنار بگذار. تو می‌توانی تا زمانی که خوابت ببرد به یک موسیقی آرام و لطیف گوش کنی. من قبل از اینکه بخوابم به تو سر می‌زنم تا مطمئن شوم همه چیز روبراه است.

برای سنین ۸-۱۱



تو خواب بدی دیدی که واقعی نبود، فقط یک رویا بود. فکر می‌کنم این خواب تو به علت تماشا کردن آن فیلم دربارهٔ دایناسورها بود. خوب، تو می‌دانی که آن فیلم فقط یک داستان بود، همراه با بازیگران و جلوه‌های ویژه. دایناسورهای فیلم واقعی به نظر می‌رسیدند اما واقعی نبودند. ما می‌توانیم کتابی در کتابخانه پیدا کنیم که طرز ساخت چنین فیلمهایی را توضیح می‌دهد.

حالا قبل از اینکه به خواب بروی من روی تخت دراز می‌کشم تا با هم دربارهٔ اوقات خوشی که خیلی از آن لذت برده‌ای، مثل آن روز که به شهر بازی رفته بودیم، صحبت کنیم. بهترین اسباب‌بازی که سوار شدی چه بود؟ یادت هست که خورشید می‌درخشید، آسمان آبی بود و پرچمها در اهتزاز بودند و ما می‌توانستیم از بالای چرخ و فلک تا آن طرف پارک را ببینیم و تو برای خریدن بستنی در جیبت پول داشتی؟



پرسشهایی دربارهٔ



آیا می‌تونم فقط
یه روز به مدرسه
نرم؟



مامان کجا
رفته؟

آیا من
مقصرم؟



آیا من بچهٔ
شما نیستم؟



چرا همه چیزو
تقصیر من
می‌اندازن؟

چرا بابا نمی‌تونه با
ما زندگی کنه؟



رابطه با دیگران



دنیای کودک بر محور روابط نزدیک انسانی می‌چرخد، ابتدا در خانه با والدین و خواهران و برادران و سپس در مدرسه با دوستان و معلمان. دگرگونی‌ها، رنجش‌ها، یا بگومگو با هر یک از این افراد می‌تواند چنان اثر عمیقی بر کودک بگذارد که کنار آمدن با آن برای او دشوار باشد.

اگر چه به احتمال زیاد پرسشهای کودک شما بسیار صریح و سرراست هستند، اما مراقب دلایل احتمالی ورای آنها باشید. در نگاه اول، این پرسشها ممکن است ارتباط مستقیمی با مشکل یا بلاتکلیفی کودک، که واقعا او را آزار می‌دهد، نداشته باشد و شما مجبور باشید آرام آرام مسئله را بکاوید تا به عمق آن دست یابید. اما اگر متوجه هر چیز غیرعادی شدید، سعی کنید بدون برانگیختن احساس گناه یا خصومت در کودک، دلیل واقعی نگرانی او را پیدا کنید. این مسائل می‌تواند به کودکی که مثلا در حال کنار آمدن با نابسامانی عاطفی ناشی از جدایی والدین است، آسیب برساند. بنابراین سعی کنید نگرانیهای کودک را درک کنید و پاسخهای روشن و سرراست بدهید. وجه مشترک پرسشهای این بخش تهدیدی است که متوجه امنیت کودک می‌شود، هرچند ممکن است موقعیتها با هم فرق کند. گاهی اگر دخترбچهٔ شش سالهٔ شما با بهترین دوست صمیمی‌اش دعوا و قهر کند، ممکن است همانند کودکی که مجبور است طلاق پدر و مادرش را تحمل کند، آسیب ببیند؛ فقط درجات آسیب و ناراحتی متفاوت است. آنچه که در این مورد اهمیت دارد این است که محبت و اطمینان بخشیدن به کودک باید زیربنای پاسخهای شما باشد.

چطوری می‌تونم
با دیگران
دوست بشم؟



طلاق چیه؟

پرسش بابا (مامان) کجا رفته است؟

● آیا بابا (مامان) دیگه تو رو دوست نداره؟

● چرا با بابا (مامان) دعوا می‌کنی؟

● چرا بابا و مامان توی اتاقای جداگونه می‌خوابن؟



کودکانی که در گیرودار فروپاشی رابطهٔ والدینشان گرفتار شده‌اند وضعی اندوهبار و نیاز فراوانی به حمایت عاطفی دارند. سعی کنید هنگام پاسخ دادن به پرسشهای آنها تا آنجا که می‌توانید صادق باشید؛ این یکی از راههایی است که می‌توانید به کودک بفهمانید با وجود آنچه که بین شما و همسرتان به عنوان یک زوج در جریان است، عشق و علاقهٔ شما به او پابرجاست. احساسات شخصی شما هر چه که هست، سعی کنید از همسرتان بدگویی نکنید، زیرا او هنوز هم پدر یا مادر کودک شماست.

ورای این پرسش چیست

مشکل در هر رابطه‌ای به وجود می‌آید؛ یاد گرفتن این نکته که پدر و مادر همیشه بهترین دوستان هم نیستند، درسی دربارهٔ زندگی به کودک شما می‌دهد. تا زمانی که او از عشق متقابل شما مطمئن است خیالش راحت است، اما وقتی برای اولین بار درمی‌یابد که رابطهٔ شما با هم بد شده است ممکن است احساس کند تمام دنیایش به هم ریخته است و دیگر اینکه اگر نتواند به پدر و مادرش متکی باشد پس به دیگران هم نمی‌تواند اعتماد کند. کودکان در چنین موقعیتی احساس ناامنی می‌کنند و ممکن است به رفتار دوران خردسالی برگردند، برای کسب اطمینان دست به شیطنت و شرارت و جلب توجه می‌زنند و تقریبا همیشه خود را به خاطر آنچه که اتفاق افتاده است سرزنش می‌کنند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● اگر با همسر خود دچار اختلاف شده‌اید، به کودکتان اطمینان دهید که هر چند با هم توافق ندارید اما هر اتفاقی هم که بیفتد باز هم او را دوست خواهید داشت. اگر در حال رفع کدورت و آشتی هستید، کودکتان را نیز در این امر دخالت دهید تا همهٔ اعضای خانواده با یکدیگر احساس همبستگی کنند.

● جدایی شما دائمی باشد یا موقتی، بسیار ضروری است که کودکانتان دربارهٔ آیندهٔ خود احساس امنیت کنند. بنابراین به آنها اطمینان دهید که با اینکه پدر یا مادر از آنها دور شده است، باز هم در امنیت خواهند بود.

● کودکان اغلب دربارهٔ چیزهایی نگران می‌شوند که هرگز به ذهن ما خطور نمی‌کند، مثلا اینکه چه کسی آنها را به مدرسه خواهد برد. همیشه از آنها بپرسید از چه چیز نگران‌اند، همیشه حقیقت را طوری به آنها بگویید که بتوانند بفهمند و اگر به قدر کافی بزرگ شده‌اند آنها را از آنچه که در شرف وقوع است آگاه کنید. هرگز آنها را تا لحظهٔ آخر بی‌اطلاع نگذارید.

● پاسخهای این قسمت از نقطه‌نظر پدری که در حال جدایی از همسرش است، مطرح شده است. در صورت لزوم آنها را طوری تنظیم کنید که مناسب موقعیت شما شوند.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● کودک شما پیامهای عاطفی را جذب می‌کند. اگر شما غمگین هستید، احتمالا او نیز غمگین خواهد شد.

● کودکان نیاز دارند که دربارهٔ طلاق و جدایی با آنها صحبت شود. اگر آنها را در بی‌خبری نگه دارید، اعتماد و احترام آنها را از دست خواهید داد.

● فکر نکنید کودک شما از آنچه که در جریان است مطلع نخواهد شد، یا سعی نکنید حصاری به دور او بکشید. زیرا اگر کودک فقط بخشی از ماجرا را بداند احساس ناامنی خواهد کرد.

● اگر زندگی زناشویی را ترک می‌کنید باید به کودکتان بگویید که عشقتان به او بر جای خود باقی است و به دفعات زیاد او را ملاقات خواهید کرد و به او نامه خواهید نوشت. اگر امکان دارد، تاریخ مشخصی را برای ملاقات با او تعیین کنید و هرگز بدقولی نکنید.

● پدربزرگها و مادربزرگها، سایر اعضای فامیل و دوستان نزدیک می‌توانند با سر زدنهای مداوم و کمک به حفظ برنامه‌های روزانهٔ کودک، نقش بسیار مؤثری در اطمینان بخشیدن به کودک ایفا کنند و به او این امید را بدهند که خانوادهٔ او هنوز وجود دارد و به او عشق می‌ورزد.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

■ چرا شما سر هم فریاد می‌کشید؟

■ آیا این کارها به این معناست که مادر (پدر) دیگر مرا دوست ندارد؟

■ چرا عشق بین آدمها از بین می‌رود؟

■ آیا من مقصرم؟

■ آیا مادر (پدر) باز خواهد گشت؟

برای سنین ۳-۴



مامان و بابا از هم عصبانی هستند، بنابراین شاید مامان تصمیم بگیرد که مدتی خانه را ترک کند و جای دیگری زندگی کند. مامان از اینکه نمی‌تواند پیش تو بماند واقعا ناراحت است، اما ما هنوز هم تو را خیلی دوست داریم و همیشه نیز همین‌طور خواهد بود. مامان تا جایی که بتواند به دیدن تو خواهد آمد، حداقل هفته‌ای یک‌بار.

برای سنین ۴-۷



در حال حاضر بابا و مامان از هم دلخورند و خوابیدن با کسی که آدم از او عصبانی است کار مشکلی است. بابا و مامانها همیشه تا ابد کنار هم نمی‌مانند. بعضی وقتها آنها می‌فهمند که دیگر همدیگر را دوست ندارند. ترک کردن تو برای مامان کار سختی است، چون هنوز هم تو را دوست دارد اما هر هفته به دیدن تو خواهد آمد. یادت باشد که در این قضیه تو مقصر نبودی.

برای سنین ۷-۸



در حال حاضر بابا و مامان جدا از هم زندگی می‌کنند. ما دربارهٔ بعضی چیزها با هم توافق نداریم و دوست نداریم دائما از هم عصبانی باشیم، بخصوص که می‌دانیم این مسئله تو را ناراحت می‌کند. ما قصد داریم دربارهٔ همه چیز به دقت فکر کنیم تا بتوانیم دوباره با هم زندگی کنیم، اما شاید در این کار موفق نشویم. شاید با وجود تمام سعی و تلاشمان به این نتیجه برسیم که دیگر همدیگر را دوست نداریم و نمی‌توانیم با هم زندگی کنیم. مامان هنوز تو را دوست دارد و این مسأله تقصیر تو نیست و گناهی نداری. علت اینکه مامان خانه را ترک می‌کند این نیست که تو کار بدی کرده‌ای. من پیش تو می‌مانم و از تو مراقبت می‌کنم، مامان هم هر هفته به دیدن تو خواهد آمد.

برای سنین ۸-۱۱



مطمئن باش من و مادر برای ادامهٔ زندگی با هم، هر کاری که می‌توانستیم انجام دادیم. ما نمی‌خواهیم بچه‌هایمان را ناراحت کنیم و دوست داشتیم می‌توانستیم باز هم با شادی در کنار هم زندگی کنیم، اما نتوانستیم. من و مادر دیگر همدیگر را دوست نداریم و این حق مادر توست که سعی کند زندگی جدیدی را شروع کند. او همیشه تو را دوست خواهد داشت و برایت نامه خواهد نوشت، به دیدن تو خواهد آمد و با هم به تعطیلات خواهید رفت. رفتن او تقصیر تو نیست و تو به هیچ وجه در این مورد گناهی نداری. او خودش می‌خواهد برود. ما دیگر با هم زندگی نمی‌کنیم و از هم جدا خواهیم شد. این بدان معناست که ما دیگر زن و شوهر نیستیم، اما برای همیشه پدر و مادر تو خواهیم بود. ممکن است بعد از این هم کارهایی را با هم انجام دهیم، مثلا با هم به سینما برویم و بعد از آن هم بیرون غذا بخوریم.



پرسش طلاق چیست؟

- چرا تو و بابا دارید طلاق می‌گیرید؟
- چرا نمی‌شه بازم با هم باشیم؟ ● آیا حتما باید طلاق بگیرید؟
- بابا با تو بد بود؟ ● آیا می‌تونم بازم بابا رو ببینم؟



طلاق برای یک زوج هیچ گاه کار آسانی نیست، اما وقتی کودکانی هم در این میان باشند کار برای همهٔ افرادی که در قضیه دخالت دارند بسیار سخت‌تر می‌شود. علت وقوع طلاق هر چه که باشد، به کودکان باید اطمینان داد که نیازهای آنها برآورده خواهد شد و دیگر اینکه نباید به هیچ وجه خود را به خاطر فروپاشی ازدواج والدینشان سرزنش کنند و مطمئن باشند که والدینشان مانند سابق آنها را دوست خواهند داشت.

ورای این پرسش چیست

شک و تردید یکی از بدترین احساسهایی است که یک کودک می‌تواند داشته باشد و اغلب منجر به ترس و سردرگمی می‌شود. بنابراین هرگز برای کودکتان شکی باقی نگذارید که هر دوی شما او را دوست دارید و هر اتفاقی هم که بیفتد او همچنان در خانه و تحت مراقبت یکی از شما خواهد بود. صحبت کردن با کودکانی که پدر و مادرشان از هم طلاق گرفته‌اند بسیار جالب و روشنگر است؛ آنها همیشه می‌خواهند بدانند که در این باره مقصرند یا نه و اینکه والدینشان هنوز هم آنها را دوست دارند یا خیر و دیگر اینکه آیا در صورت امکان، والدینشان دوست هم باقی خواهند ماند و مثل دو دوست با هم رفتار خواهند کرد یا نه. وقتی خود من دربارهٔ طلاقم از پسرانم سؤال کردم، یکی از آنها گفت «زیاد سخت نبود مامان، من تونستم با این قضیه کنار بیام، چون که می‌دیدم تو و پدر هنوز هم با هم دوست هستید». در این قسمت، پرسشها از نقطه‌نظر مادری که حضانت کودکان با اوست و پدر غایب است پاسخ داده شده است. مانند قبل، پاسخها را مطابق با شرایط خودتان تنظیم کنید.



رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- کودکان زیر پنج سال دنیا را در رابطه با خودشان درک می‌کنند، پس حتی در این سن کم هم بهترین کار آن است که حداقل بخشی از آنچه را که در جریان است برای آنها توضیح دهید. اگر این کار را نکنید، کودکان توضیحات خاص خود را ابداع می‌کنند و اشتباها خودشان را به خاطر بروز مشکل در خانواده سرزنش می‌کنند.
- اگر شما توضیح باورپذیری دربارهٔ اینکه چرا از همسرتان طلاق می‌گیرید ارائه ندهید، کودک شما ممکن است دلایل عجیب و غریبی برای آن بتراشد. مثل «مامان رفت چون من اتاقمو مرتب نگه نمی‌داشتم» یا «بابا ناراحت شد چون من رختخوابمو خیس کردم»، یا «چون من دست و پا چلفتی هستم»، یا «چون من پول توجیبی‌مو گم کردم» یا «چون شمردن بلد نیستم».
- احساس گناه، به کودکی که در حال تلاش برای کنار آمدن با عدم امنیت ناشی از طلاق است لطمه وارد می‌کند. برای روشن شدن نگرانیهای کودک، پرسشهایی از او بپرسید و پاسخهای ساده و سرراست به او بدهید.
- دلیل طلاق شما هر چه که هست و هر قدر هم که احساس شما در این باره تلخ و ناگوار است، سعی کنید این احساس را به کودکتان منتقل نکنید. نیمی از کودک متعلق به هر یک از شماست و اگر شما تنفر خود را نسبت به کسی که نیمی از او را به وجود آورده است نشان دهید، کودک احساس بی‌ارزشی خواهد کرد.



چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- اگر شما به تنهایی از کودکتان مراقبت می‌کنید، سعی کنید هرگاه او برای همسر سابقتان احساس دلتنگی می‌کند ناراحت نشوید و از تظاهر به اینکه همسرتان دیگر وجود خارجی ندارد پرهیز کنید.
- معلمان کودکتان را در جریان امر قرار دهید و از آنها بخواهید به دقت مراقب او باشند تا در مدرسه مشکلی برایش به وجود نیاید. به کودکتان امکان دهید تا نگرانیهایش را به زبان آورد؛ به دقت به حرفهایش گوش دهید و آنها را جدی بگیرید.
- کودکان بزرگتر ممکن است دربارهٔ مسائل مادی احساس نگرانی کنند. طلاق بسیاری از خانواده‌ها را دچار مشکلات مالی می‌کند، اما سعی کنید بار آن را بر دوش کودکتان نگذارید. زیرا این نیز می‌تواند دلیل دیگری شود تا او احساس گناه کند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا تو و پدر هنوز مرا دوست دارید؟
- آیا پدر بعد از طلاقتان باز هم مرا دوست خواهد داشت؟
- آیا می‌توانم باز هم پدربزرگ و مادربزرگ را ببینم؟
- آیا باز هم به همان مدرسهٔ خودم می‌روم؟

برای سنین ۲-۴



طلاق وقتی است که زن و شوهر ازدواج خود را به هم می‌زنند، چون دیگر همدیگر را دوست ندارند. من و بابا داریم از هم طلاق می‌گیریم اما هنوز هم تو را خیلی دوست داریم و مثل سابق از تو مراقبت می‌کنیم.

برای سنین ۴-۶



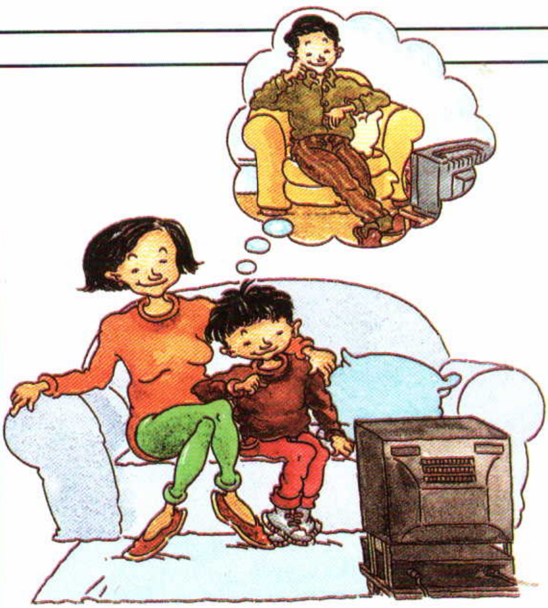
من و بابا داریم از هم طلاق می‌گیریم چون نتوانستیم مشکلاتمان را حل کنیم و به زندگی با هم ادامه دهیم. ما تمام سعی‌مان را می‌کنیم تا با هم دوست بمانیم، چون این برای همهٔ ما بهتر است. من و بابا همیشه تو را دوست خواهیم داشت و از تو مراقبت خواهیم کرد. من می‌دانم که تو هر دوی ما را دوست داری و قول می‌دهم که امکان بودن در کنار هر یک از ما را خواهی داشت. بابا در خانهٔ دیگری زندگی خواهد کرد و هر چند تو دیگر هر روز او را نخواهی دید اما او باز هم تو را دوست خواهد داشت.

برای سنین ۶-۸



طلاق کار غم‌انگیزی است. هیچ کس دوست ندارد که یک خانواده از هم بپاشد، به همین دلیل است که من گاهی گریه می‌کنم. ما هنوز هم دوست داریم خانواده‌مان دور هم باشد اما پدر احساس می‌کند لازم است زندگی تازه‌ای را شروع کند. طلاق کار سختی است و گاهی اوقات ما نسبت به هم نامهربان می‌شویم، اما تو در این میان هیچ گناه و تقصیری نداری. زن و شوهرها ممکن است در طول ازدواجشان تغییر کنند و عشقشان را نسبت به هم از دست بدهند، بخصوص اگر در سنین پایین ازدواج کرده باشند. اما هر دوی ما تو را خیلی دوست داریم و هیچ وقت عشقمان را نسبت به تو از دست نخواهیم داد. ما ترتیبی می‌دهیم تا تو پدر را زود به زود ببینی و تعطیلات را با او بگذرانی. اگر تو به او بگویی که دوستش داری، به هر دوی ما کمک کرده‌ای. در ضمن تو می‌توانی مانند سابق پدربزرگ را ببینی.

برای سنین ۸-۱۱





هیچ کس طلاق را دوست ندارد. من و پدر تمام تلاشمان را کردیم تا از این کار پرهیز کنیم اما سرانجام تصمیم گرفتیم از هم جدا شویم. پدر به خانهٔ دیگری اسباب‌کشی خواهد کرد و تو اینجا کنار من می‌مانی. دل او برای تو خیلی تنگ خواهد شد و باز هم مثل همیشه تو را دوست خواهد داشت و برایت نامه و کارت پستال خواهد فرستاد و یک هفته در میان تعطیلات آخر هفته را با تو خواهد گذراند. ما فکر کردیم برای تو بهتر است که با من زندگی کنی، به این ترتیب می‌توانی به مدرسه خودت بروی و نزدیک دوستانت باشی. نگران نباش، من خودم تو را به مدرسه خواهم برد و پول کافی هم خواهیم داشت. وقتی به قدر کافی بزرگ شدی خودت می‌توانی تصمیم بگیری که دوست داری با بابا زندگی کنی یا با مامان. در مدرسه با دوستت جواد، که پدر و مادر او هم جدا شده‌اند، صحبت کن و بعد اگر خواستی پرسشهای بیشتری از من بپرس.

پرسش آیا باید او را بابا صدا کنم؟

- آیا منو به اندازهٔ سارا دوست داری؟
- آیا من دوتا مامان (بابا) دارم؟
- چرا بابا دیگه نمی‌تونه با ما زندگی کنه؟

اگر شما پدر یا مادر مجردی هستید که پیوند جدیدی را شروع کرده است، برایتان دردناک است که ببینید پذیرش همسر جدیدتان برای کودک شما دشوار است. اما این امر کاملا طبیعی است، بنابراین هر دوی شما باید صبور و فهیم باشید، و مصمم باشید تا با مدارا اعتماد کودک را جلب کنید.



وارای این پرسش چیست

هیچ چیز نمی‌تواند جای نقش اساسی را که پدر و مادر در زندگی کودک ایفا می‌کنند بگیرد. بنابراین وقتی کودک با ناپدری یا نامادری آیندهٔ خود روبرو می‌شود، نتیجهٔ آن می‌تواند غمگینی و سردرگمی او باشد. کودک ممکن است احساس ناامنی کند و نسبت به همهٔ بزرگسالان بی‌اعتماد شود و نیاز به اطمینان‌بخشی بسیار از سوی ما دارد. نگرانی کودک از اینکه پدر یا مادری را که از خانه رفته است کاملا از دست بدهد می‌تواند بسیار شدید باشد، بخصوص اگر احساس کند که نامادری یا ناپدری جدید قصد دارد که جای پدر یا مادر واقعی او را غصب کند. در چنین موقعیتی ممکن است تمام وجوه زندگی کودک تحت تأثیر قرار گیرد: او ممکن است غذا نخورد، کابوس ببیند، شیطنت کند، و دچار افت تحصیلی شود. اگر برادر یا خواهر ناتنی وجود داشته باشد یا کودک جدیدی در راه باشد، ممکن است کودکتان نگران شود که عشق و علاقهٔ شما از او سلب گردد و معطوف به اعضای جدید خانواده شود.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- وقتی همسر جدیدی می‌یابید و با او ازدواج می‌کنید، هدف اصلی شما باید این باشد که با گفتار و اعمالتان کودک خود را مطمئن کنید که هر اتفاقی هم که بیفتد باز هم او را دوست دارید و در آینده نیز دوست خواهید داشت. شاید لازم باشد این کار را بارها و بارها تکرار کنید. حداقل روزی یک‌بار از او تعریف کنید و بگویید که چه پسر یا دختر معرکه‌ای است، بخصوص در آخر شب و هنگام خواب.
- وقتی ناپدری یا نامادری را به کودکتان معرفی می‌کنید، هرگز پدر یا مادر واقعی او را تحقیر نکنید. از همسر جدیدتان به عنوان یک امتیاز اضافی (علاوه بر پدر یا مادر اصلی) یاد کنید. البته طبیعی است که برای کودکان، داشتن دو پدر یا دو مادر ثقیل است. مشکلات ناپسری من پس از ورود من به زندگی او و به عنوان نامادری، وقتی حل شد که در مدرسه دوستانی پیدا کرد که دو «پدر» داشتند.
- هرگز دربارهٔ «پدر جدید یا مادر جدید» طوری صحبت نکنید که گویی پدر یا مادر واقعی کودک دیگر وجود خارجی ندارد. کودک، خصوصا اگر خردسال باشد، ممکن است این کار را به نوعی طرد کردن پدر یا مادر واقعی خود بداند و بترسد که مبادا دیگر اجازه نیابد پدر یا مادر غایب خود را ببیند.
- من این پرسشها را از نقطه‌نظر مادری پاسخ داده‌ام که همسر جدیدش هم فرزندانی از خود دارد. پاسخها را مطابق با شرایط خود تنظیم کنید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- هرگز سعی نکنید روند پذیرش ناپدری یا نامادری از سوی کودک را به اجبار تسریع کنید؛ همپای کودک خود پیش بروید. نخستین هدف ناپدری یا نامادری باید ایجاد دوستی با کودک باشد. اگر نزدیکی عاطفی به وجود بیاید، چه بهتر.
- سعی کنید تنش بین ناپدری یا نامادری و پدر یا مادر غایب را به حداقل برسانید. ناپدری یا نامادری باید توقع خود را در مورد حقوقی که نسبت به کودک دارد پایین آورد. شما نه می‌توانید و نه باید بخواهید که کسی را جایگزین پدر یا مادر واقعی کودک کنید. من ناپسری‌هایم را تشویق می‌کردم تا هر وقت که می‌خواهند به دیدن مادر خود بروند و زیاد پایبند به ملاقاتهای رسمی و قانونی نباشند. مطمئنا شما دوست ندارید به عنوان یک نامادری یا ناپدری بدجنس و حسود از شما یاد شود.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا باز هم اجازه دارم بابا (مامان) را ببینم؟
- آیا او باید با ما زندگی کند؟
- برادر یا خواهر ناتنی یعنی چه؟

برای سنین ۲-۴



علی شوهر جدید مامان است. او به اینجا می‌آید تا با ما زندگی کند و در مراقبت از تو به من کمک کند. او خیلی دوست دارد با تو آشنا شود. بابا او را خوب می‌شناسد و مثل سابق به دیدن تو خواهد آمد.

برای سنین ۴-۶



ناپدری یا نامادری به شخصی می‌گویند که با کسی ازدواج کند که از قبل بچه‌هایی دارد. ناپدری یا نامادری، پدر یا مادر واقعی آن بچه‌ها نیست، اما در نگهداری از آنها کمک می‌کند. ناپدری هم می‌تواند مثل پدر تو را دوست داشته باشد. تو مجبور نیستی ناپدری خود را «بابا» صدا کنی و اگر بخواهی می‌توانی او را با اسم کوچکش صدا کنی. من ناپدری تو را دوست دارم، اما پدر تو هنوز هم برای تو عزیز است و می‌توانی هر قدر بخواهی به دیدن او بروی.

برای سنین ۶-۸

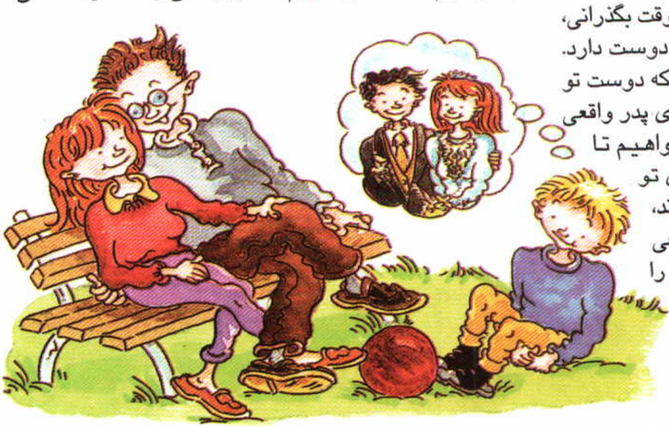


داشتن دو پدر یا دو مادر شاید عجیب به نظر برسد اما خیلی وقتها اتفاق می‌افتد. تو می‌توانی از بعضی دوستانت در مدرسه دربارهٔ ناپدریشان سؤال کنی. اینکه بدانی در خانه فرد بزرگسال دیگری هم هست که تو را به اندازهٔ بچه‌های خودش دوست دارد، خوب است. سارا و محسن ناخواهری و نابرادری تو هستند، یعنی پدر و مادر آنها با پدر و مادر تو فرق می‌کنند، اما ما همهٔ شما را به یک اندازه دوست داریم. اگر من و علی تصمیم بگیریم که بچه‌دار شویم، آن بچه برادر یا خواهر نیمه‌تنی تو خواهد بود. زیرا مثل تو در شکم مامان رشد خواهد کرد، اما پدر او با تو فرق دارد. این بچه برادر یا خواهر نیمه‌تنی سارا و محسن نیز هست، پس او متعلق به همهٔ شماست.

برای سنین ۸-۱۱



پدر واقعی تو یکی از دو نفری است که تو را به وجود آورده‌اند و من می‌خواهم که تو همیشه او را دوست داشته باشی و تا آنجا که ممکن است او را ببینی و با او وقت بگذرانی، چون او هم به اندازهٔ من تو را دوست دارد. علی ناپدری تو است و می‌خواهد که دوست تو باشد، اما می‌داند که نمی‌تواند جای پدر واقعی تو را بگیرد. هر دوی ما می‌خواهیم تا آنجا که ممکن است کار را برای تو آسان کنیم. هر اتفاقی هم که بیفتد، هیچ چیز نمی‌تواند پدر و مادر واقعی تو را تغییر دهد و ما همیشه تو را دوست خواهیم داشت. ما سعی می‌کنیم هر کاری که لازم است انجام دهیم تا این امر برای تو آسانتر شود. تو باید همیشه با من روراست باشی و هر وقت که عصبانی یا ناراحت بودی به من بگویی، چون مهم است که احساس واقعی‌ات را بگویی. پذیرش یک موقعیت جدید کار سختی است اما من و ناپدری تو تلاشمان را می‌کنیم تا مطمئن شویم که تو راضی و خشنود هستی.



پرسش چرا مرا به فرزندی پذیرفته‌اید؟

● آیا شما پدر و مادر واقعی من هستید؟ ● آیا منو به فرزندی پذیرفته‌اید؟

● آیا می‌تونم پدر و مادر واقعی‌مو ببینم؟

● چطور ممکنه من دو تا پدر و مادر داشته باشم؟



اگر شما کودکی را به فرزندی پذیرفته‌اید، لازم است به او اطمینان دهید که عشق و محبت شما نسبت به او دقیقا مانند یک پدر و مادر واقعی است. اگر به پرسشهای کودکتان با صداقت پاسخ دهید و سعی کنید هر چه زودتر به واقعیت پی ببرد، از ضربهٔ روحی ناشی از کشف ناگهانی حقیقت بیشتر در امان خواهد بود. از همان ابتدا دربارهٔ به فرزندی پذیرفتن کودکتان با دقت و حساسیت صحبت کنید تا او این مسأله را به صورت عادی بپذیرد.

ورای این پرسش چیست

توصیه به اکثر والدینی که کودکی را در سنین خردسالی به فرزندی می‌پذیرند، این است که اجازه دهند کودک هر چه زودتر این موضوع را بفهمد، البته به طریقی که مناسب سن و فهم او باشد. این آگاهی زودرس طبیعتا پرسشهایی برای کودک ایجاد می‌کند زیرا درک خود از چگونگی به وجود آمدن بچه را با شرایط خودش مقایسه می‌کند. در این زمان او نیاز به قوت قلب بیشتری دارد تا بپذیرد که شما واقعا او را دوست دارید و قصد ندارید مانند پدر و مادر واقعی‌اش او را رها کنید. اگر کودک بزرگتری را به فرزندی بپذیرید که زندگی قبلی خود را، پیش از آنکه به خانواده شما ملحق شود، به یاد آورد، شاید منشأ پرسشهای او این باشد که بخواهد بداند چرا شما او را برای فرزندخواندگی انتخاب کردید و کس دیگری را انتخاب نکردید. کودکان در چنین شرایطی ممکن است دچار نوعی احساس عدم امنیت نهانی شوند که ممکن است تا سالها بعد از بین نرود. آنها همواره نگرانند که اگر پدرخوانده و مادرخوانده‌شان با هم درگیر شوند، ممکن است دوباره خانوادهٔ خود را از دست بدهند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● مانند پرسشهای مربوط به مرگ و جنسیت، نباید از پاسخ دادن به پرسشهای فرزندخواندهٔ خود شانه خالی کنید، زیرا این خطر وجود دارد که او به وسیلهٔ شخص دیگری (و شاید در لحظه‌ای از خشم و عصبانیت) به این موضوع پی ببرد. این امر می‌تواند اعتماد کودک را به شما، که در طول سالها و با زحمت بسیار به دست آمده است، به کلی از بین ببرد.

● همیشه به پرسش دربارهٔ فرزندخواندگی با صراحت و صداقت پاسخ دهید زیرا در هر سنی، این حق هر انسانی است که بداند پدر و مادرش چه کسانی هستند. حتی اگر کودک شما در این باره چیزی نمی‌پرسد، به شیوه‌ای واقعگرایانه و به دور از احساسات، آن هم در سنین خردسالی (سه یا چهار سالگی) او را در جریان قرار دهید تا کودک نیز آن را با خونسردی و آرامش بپذیرد.

● وقتی کودکان درمی‌یابند که مادرشان از آنها دست کشیده است تا فرزندخوانده شوند، ممکن است احساس بی‌ارزشی کنند. در طول مدتی که کودک در حال کنار آمدن با این موضوع است، باید مهر و محبت خود را به شکلی بسیار آشکارتر نثار او کنید.

● همواره به مادر واقعی کودکتان احترام بگذارید و بر شجاعت او در سپردن کودکش برای فرزندخواندگی تأکید کنید و بگویید که چقدر احساس خوشبختی و غرور می‌کنید که توانسته‌اید جای پدر و مادر او را بگیرید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● امروزه در اکثر کشورها، افراد بزرگسالی که در کودکی فرزندخوانده بوده‌اند، می‌توانند به سوابق اصلی تولد خود دست یابند. این کار فقط با درخواست رسمی انجام می‌شود، اما اگر کودک شما پرسشهایی دربارهٔ پدر و مادر واقعی خود می‌کند به او بگویید که هر گاه زمان مناسب فرا برسد در یافتن آنها به او کمک خواهید کرد، و به عهد خود وفا کنید.

● به فرزندخواندهٔ خود از صمیم قلب بگویید که چرا او را به فرزندی پذیرفته‌اید تا او به عشق شما اطمینان کند و با عزت‌نفس بزرگ شود.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا همیشه مرا دوست خواهید داشت؟
- چرا مرا به فرزندی پذیرفتید؟
- چرا او مرا واگذار کرد؟
- آیا پدر و مادر واقعی‌ام مرا دوست خواهند داشت؟
- آیا تو همیشه پدر من خواهی ماند؟
- آیا چون فرزندخوانده هستم از من ناراحت‌اید؟

برای سنین ۲-٤



کودکان زیر چهار سال به ندرت چیزی دربارهٔ فرزندخواندگی می‌پرسند، مگر آنکه به تازگی به فرزندی پذیرفته شده باشند یا این واژه را جایی بشنوند. اگر یک کودک سه و نیم سالهٔ دارای قدرت تشخیص در این باره پرسشی پرسید، پاسختان را بر پایهٔ مطالب ارائه شده برای گروه ۴ تا ۶ سال آماده کنید.

برای سنین ٤-۶



تو دو پدر و مادر داری، چون پدر و مادری که تو را به وجود آوردند توانایی مراقبت از تو را نداشتند و این مسأله برای آنها بسیار غم‌انگیز بود. بنابراین پدر و مادر دیگری پیدا شدند تا از تو مراقبت کنند، که ما هستیم. ما از این بابت خیلی احساس خوشبختی می‌کنیم. نگران نباش، تو همیشه پیش ما خواهی ماند. ما به تو عشق می‌ورزیم و از تو مواظبت می‌کنیم، چون حالا ما پدر و مادر تو هستیم و همیشه هم خواهیم بود.

برای سنین ۶-۸



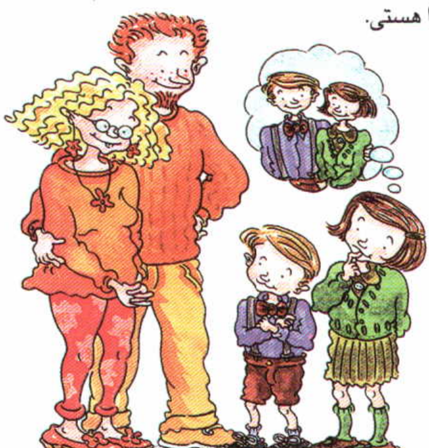
اگر بخواهی، وقتی که بزرگ شدی به تو کمک می‌کنم تا بفهمی پدر و مادر واقعی‌ات چه کسانی هستند. من فکر می‌کنم تو باید سعی بکنی تا آنها را پیدا کنی. نمی‌دانم چرا مادر واقعی‌ات از تو دست کشید، اما مطمئنا به این خاطر نبود که تو را دوست نداشت. انجام این کار برای او بسیار سخت بوده است. فکر می‌کنم وقتی زمانش برسد او از دیدن تو خوشحال خواهد شد. ما تو را به فرزندی پذیرفتیم، چون نمی‌توانستیم بچه‌دار شویم و می‌دانستیم که کودکان زیادی وجود دارند که متأسفانه پدر و مادرشان قادر به مراقبت از آنها نیستند. ما خیلی دوست داشتیم که یکی از این کودکان را به خانهٔ خود بیاوریم. نخستین باری که تو را دیدیم، احساس کردیم کودکی دوست‌داشتنی هستی و همیشه همین احساس را خواهیم داشت.

برای سنین ۸-۱۱



اگر بخواهی، وقتی که به اندازهٔ کافی بزرگ شدی می‌توانی بفهمی پدر و مادر واقعی‌ات چه کسانی هستند. ما به تو کمک خواهیم کرد تا آنها را پیدا کنی. من مطمئنم مادر اوّلت تو را دوست داشته است، اما مجبور شده است از تو دست بکشد تا فرزندخوانده بشوی، زیرا چارهٔ دیگری نداشته و قادر به نگهداری از تو نبوده است. احتمالا او تو را آنقدر دوست داشته که ترجیح داده است تو زندگی بهتری در کنار کسانی داشته باشی که به همان اندازه به تو عشق بورزند و بتوانند از تو نگهداری کنند. من اطمینان دارم وقتی که بزرگ شدی او از دیدن تو بسیار خوشحال خواهد شد.

علت اینکه گاهی از تو عصبانی می‌شوم این نیست که تو فرزندخوانده هستی. اگر پدر یا مادر واقعی‌ات هم بودم به خاطر بعضی چیزها از تو عصبانی می‌شدم. از سارا بپرس، پدر و مادر او هم گاهی اوقات از او عصبانی می‌شوند! ما به تو عشق می‌ورزیم و مانند همهٔ پدرها و مادرها بهترینها را برای تو می‌خواهیم، زیرا تو واقعا بچه ما هستی.



پرسش چرا من همیشه سرزنش می‌شوم؟

● آیا اونو بیشتر از من دوست داری؟ ● چرا اون عزیزدردانهٔ شماست؟

● چرا همیشه حق با اونه؟ ● چرا همیشه به من می‌گن شیطون؟

● آیا دلت می‌خواست من مثل اون بودم؟

تلاش برای برقراری عدالت بین همهٔ فرزندان یکی از مشکلترین وظایف والدین است. هر کودکی دوست دارد جایگاه ویژه و منحصر به فردی داشته باشد و به محض اینکه احساس کند کودک دیگری مورد توجه و لطف یکی از والدینش قرار دارد، دچار خشم و کینه خواهد شد.



ورای این پرسش چیست

حسادت بین خواهران و برادران یک واقعیت است و از آنجا که بعضی از کودکان نسبت به عشق درازمدت والدینشان احساس عدم اطمینان می‌کنند، ممکن است به انواع نکات ریزی که بزرگسالان به آن اعتنایی ندارند توجه کنند. به محض اینکه آنها حس کنند برادر یا خواهری ترجیح داده می‌شود، مصداقهای تبعیض‌گذاری شما را در هزار اتفاق کوچک و بزرگ دیگر نیز مشاهده می‌کنند. من هیچ گاه اجازه نمی‌دادم که کودک بزرگتری با کوچکتر از خود خشونت کند، بنابراین آنها همیشه کوچکترها را به چشم عزیزدردانه نگاه می‌کردند. اما این یک درس زندگی است؛ هرگز نباید به یک متجاوز زورمند اجازه داد تا قربانی ضعیفی را مرعوب کند. از طرف دیگر، یک کودک خردسال وقتی می‌بیند مجبور است زودتر از خواهر یا برادر بزرگتر خود به رختخواب برود، یا اجازه ندارد یک برنامهٔ خاص تلویزیونی را که کودکان بزرگتر تماشا می‌کنند ببیند، ممکن است احساس خشم و ناراحتی کند. اغلب اوقات این پرسشها هشداری است بر اینکه کودک شما احساس می‌کند نادیده گرفته شده است، یا حتی فکر می‌کند او را دوست ندارید. شما باید سریع وارد عمل شوید و با گفتار و اعمالتان به او قوت قلب بدهید، هر روز قسمتی از وقت خود را به کودک آزرده اختصاص دهید و مدام به او بگویید که دوستش دارید.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● شما می‌توانید برای پاسخ دادن به پرسشهای کودکتان از توضیحات مختلفی استفاده کنید، اما عمل همیشه ارزشمندتر است (در آغوش گرفتن‌های طولانی، وقت گذراندن با کودک به تنهایی، به گردش بردن او به تنهایی، تحسین کردن مهارتهای جدیدی که او می‌آموزد، یک قصهٔ مخصوص برای وقت خواب او).

● پیام اصلی که باید به کودک بدهید این است که منصف و عادل هستید؛ هرچند ممکن است کودک شما بی‌عدالتی‌ها و نابرابریهایی ببیند، اما در پایان همه چیز برابر خواهد بود. من سعی کردم به چهار کودکم یاد بدهم به جای فکر کردن به یک ساعت یا یک روز، به دوره‌های زمانی طولانی‌تری فکر کنند و آنها یاد گرفتند به من اعتماد کنند؛ ممکن است یک سال طول بکشد ولی نوبت به همهٔ آنها خواهد رسید تا عزیزدردانه باشند. کودکانتان شما را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارند، پس سزاوار این هستند که در مقابل، تک به تک آنها مورد توجه خاص شما قرار بگیرند.

● بر فردیت هر کودک و تفاوتها، تواناییها و موفقیتهای هر یک از آنها تاکید کنید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

زندگی همیشه منصف نیست. خانه بهترین مکان برای یاد گرفتن این واقعیت نسبتا ناگوار است. همهٔ پسران من به یک نسبت در پیدا کردن دوست موفق نبودند. به نظر می‌رسید آنهایی که مهربان و خوش‌برخورد بودند نسبت به آنها که گوشه‌گیر و درون‌گرا بودند، اوقات خوشتری را می‌گذراندند. این یک حقیقت زندگی است، بنابراین ما مجبور بودیم راههای مناسبی ابداع کنیم تا تفاوتهای هر کودک را جبران کنیم، و همیشه هم این کار را درست انجام نمی‌دادیم. وقتی که کودک به اندازهٔ کافی بزرگ می‌شد، ما لغزش‌پذیری خود را توجیه می‌کردیم. «زندگی خشن است» عبارتی بود که اغلب در خانهٔ ما به کار می‌رفت.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- چرا همیشه بهترین اسباب‌بازیها به او می‌رسد؟
- چرا او همیشه شیرینی بیشتری می گیرد؟
- چرا هیچ وقت او را دعوا نمی کنید؟
- چرا به او اجازه می‌دهید به مدرسه نرود و به من نه؟
- چرا همیشه سهم او از مال من بیشتر است؟

برای سنین ٤-٢



ما همیشه از تو عصبانی نیستیم. این طور به نظر تو می‌رسد، چون زمانهایی را که ما عصبانی هستیم به یاد می‌آوری اما اوقاتی را که از تو راضی هستیم فراموش می‌کنی. ما خیلی احساس خوشبختی می‌کنیم که تو پسر کوچولوی ما هستی. امروز بعد از کودکستان، من و تو بدون نوزادمان به پارک می‌رویم، فقط من و تو با هم.

برای سنین ٦-٤



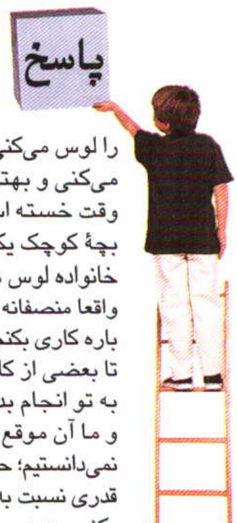
تو همیشه سرزنش نمی‌شوی و به تدریج که بزرگتر شوی یاد می‌گیری چه کارهایی بد است و دیگر آنها را انجام نخواهی داد. سارا از تو کوچکتر است و هنوز کارهای بد را تشخیص نمی‌دهد. تو از او خیلی بزرگتری، شاید به همین خاطر است که ما از تو انتظار داریم همیشه مثل افراد بزرگسال رفتار کنی، که البته منصفانه نیست، بخصوص که تو بیشتر اوقات یادت هست که باید بچهٔ خوبی باشی. ما واقعا تو را خیلی دوست داریم.

برای سنین ٨-٦



می‌دانم برای تو سخت است که قبل از خواهرت به رختخواب بروی، اما او از تو بزرگتر است و به اندازهٔ تو احتیاج به خواب ندارد. علت این نیست که ما او را بیشتر از تو دوست داریم، بلکه به این خاطر است که اگر تو تا دیروقت بیدار بمانی خیلی خسته می‌شوی و در نتیجه روز بعد در مدرسه به تو خوش نمی‌گذرد، در حالی که ما دوست داریم تو شاد باشی و کارهایت را خوب انجام بدهی. خواهر تو فقط به این علت اجازه دارد تا دیروقت بیدار بماند و آن برنامهٔ مستند را تماشا کند که به درسهای او مربوط است. هنگام تعطیلات تو هم می‌توانی گاهی اوقات بیشتر بیدار بمانی، چون می‌توانی صبح روز بعد بیشتر بخوابی.

برای سنین ١١-٨



می‌دانم که او بچهٔ کوچک خانواده است و بعضی وقتها کارهای بدی می‌کند و ما او را دعوا نمی‌کنیم، ولی خود تو هم بعضی وقتها او را لوس می‌کنی، مگر نه؟ تو برایش میوه پوست می‌کنی و بهترین تکه‌ها را به او می‌دهی و هر وقت خسته است او را روی دوشت می‌گذاری. بچهٔ کوچک یک خانواده را معمولا همهٔ افراد آن خانواده لوس می‌کنند. اما اگر فکر می‌کنی این کار واقعا منصفانه نیست، حرفت را بزن تا من در این باره کاری بکنم. شاید ما به او اجازه داده باشیم تا بعضی از کارها را در سن پایین‌تری نسبت به تو انجام بدهد، اما تو اولین بچهٔ ما بودی و ما آن موقع چیز زیادی دربارهٔ بچه‌داری نمی‌دانستیم؛ حالا که یاد گرفته‌ایم، ممکن است قدری نسبت به کوچکترها سختگیری کمتری بکنیم. به هر حال تو فرزند ارشد ما هستی و نزد ما جایگاه خاصی داری، و به خاطر اینکه خواهر بزرگتر خوبی هستی، من فکر می‌کنم باید امتیازاتی داشته باشی. تو می‌توانی اتاقت را از سارا جدا کنی و ما آن را هر طور که تو دوست داشته باشی تزئین می‌کنیم. تو می‌توانی دوستانت را به اتاق خودت ببری. من هیچ وقت آرزو نکرده‌ام که تو مانند کس دیگری باشی، چون تو را همین طور که هستی دوست دارم.



پرسش چرا نمی‌توانم با کسی دوست شوم؟

- چرا من دوست صمیمی ندارم؟
- چرا هیچ کس از من خوشش نمی‌آد؟
- چرا سارا منو اذیت می‌کنه؟
- چرا هیچ کس با من بازی نمی‌کنه؟
- چرا اونا تو مدرسه به من می‌خندن؟

از سن مدرسه به بعد، دوستیهای کودک شما نقش مهمی در رشد عاطفی و اجتماعی او ایفا می‌کند. بعضی از کودکان به طور طبیعی دوستان زیادی پیدا می‌کنند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند محکم به شخص بخصوصی بچسبند. در دوستیهای دوران کودکی، گاهی اشکالات موقت رخ می‌دهد، اما اگر به نظر می‌رسد که کودکتان در دوست‌یابی یا حفظ دوستانش مشکل درازمدتی دارد، شاید لازم باشد برای کمک به او اقدامات ظریفی به عمل آورید.



ورای این پرسش چیست

کودک شما ممکن است به طور طبیعی دوستدار تنهایی باشد و از این بابت بسیار هم راضی باشد. چنین کودکانی اغلب خودکفا و مستقل هستند؛ آنها از زمان شیرخوارگی به تنهایی بازی می‌کنند، به راحتی با اسباب‌بازی، کتاب، و سرگرمی مشغول می‌شوند و اغلب بسیار زود خواندن را یاد می‌گیرند. آنها نیازی به دوست ندارند و کمبودی از این بابت احساس نمی‌کنند، اما وقتی که وارد ساختار اجتماعی مدرسه می‌شوند، ممکن است همکلاسی‌هایشان آنها را «ناجور» تلقی کنند و از خود طرد کنند. کودک شما نسبت به این مسأله حساس خواهد بود. سپس نوبت به مشاجرات دائم و البته طبیعی دربارهٔ بهترین دوست می‌رسد: «نخیر، سارا بهترین دوست منه، نه بهترین دوست تو»، حتی کودکان چهار ساله هم از رانده شدن آزرده‌خاطر می‌شوند. اکثر کودکان حتی از سن دو سالگی از داشتن دوست لذت می‌برند، اما بعد که به مدرسه می‌روند ممکن است این پرسشها گاهی اوقات با زورگویی بعضی از همکلاسی‌ها ارتباط داشته باشد، بنابراین ارزش آن را دارد که با استفاده از رهنمودهای این کتاب دربارهٔ زورگویی (صفحه ٦٤)، آنها را با آرامش بررسی کنید.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- از سنین پایین با یاد دادن شراکت، مهربانی، و رفتار دوستانه به کودکتان، مهارتهای اجتماعی او را تقویت کنید. به خاطر داشته باشید که یک کودک محبت‌ندیده نمی‌تواند چنین کارهایی را انجام دهد.
- از پنج سالگی به بعد، بسیاری از کودکان یک همبازی صمیمی برای خود انتخاب می‌کنند، پس سعی کنید کودکان گوناگونی را به خانه یا به گردش دعوت کنید تا دست کودکتان در انتخاب باز باشد.
- شما نمی‌توانید کودک دیگری را به اجبار وادارید تا با کودک شما مهربان باشد، اما وقتی کودکی را به خانه دعوت می‌کنید، در بازیهای آنها شرکت کنید تا مطمئن شوید که واکنشهای کودکتان مناسب است.
- اگر کودک شما گوشه‌گیر است اما می‌خواهد دوست پیدا کند، سعی کنید به او مسئولیتهای بیشتری بدهید تا اعتماد به نفس او تقویت شود.
- با معلم کودکتان صحبت کنید تا اگر امکان دارد وظیفه‌ای را به او و یک یار مناسب محول کند، مثل پخش کردن ورقه‌ها در امتحانات، چون این کار در بین هم‌سن و سالهایش به او شأن و منزلت می‌بخشد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- وقتی کودکتان به چهار سالگی می‌رسد، احتمالا می‌تواند با کودکان دیگر به شیوه‌ای خلاقانه و پایدار بازی کند. در این سن معمولا جنسیت معیاری برای انتخاب دوستان نیست، همچنین نژاد یا نوع پوشش و لباس، بنابراین سعی کنید حلقهٔ دوستان کودکتان مختلط (چند نژادی) باشد.
- داشتن یک دوست خیالی که کودک گهگاه از آن به عنوان سپر بلا استفاده می‌کند، بخش طبیعی از تکامل یک کودک خردسال است، پس بردبار و صبور باشید. تا سن هفت یا هشت سالگی، کودکان معمولا از این مرحله گذر می‌کنند و به روشنی به تفاوت بین واقعیت و خیال پی می‌برند. اما اگر ادامه یافت، می‌تواند نشانهٔ تنهایی کودک باشد.
- از سن شش سالگی به بعد، مدرسه و گروههای همسالان نسبت به خانه و والدین تأثیر بیشتری بر کودک می‌گذارند، بنابراین برای یافتن بهترین راه برای مقابله با مشکل دوست‌یابی کودکتان با معلمان مشورت کنید. با همکاری آنها شما می‌توانید به کودکتان کمک کنید تا بهترین راه را برای دوست‌یابی پیدا کند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- چطور می‌توانم یک دوست صمیمی پیدا کنم؟
- چطور می‌توانم با کسی دوست شوم؟
- چرا جواد دوست ندارد با من بازی کند؟
- چرا هیچکس مرا برای تیم خودش انتخاب نمی‌کند؟
- چرا تو نمی‌توانی دوست (خیالی) مرا ببینی؟

برای سنین ۲-۴



کار قشنگی است که اسباب‌بازیهایت را به دوستانت هم بدهی تا بازی کنند. خوب است سارا را به خانه بیاوریم تا خانهٔ اسباب‌بازی تو را ببیند، بعد می‌توانیم با هم چای درست کنیم. فردا هم می‌توانی بقیهٔ دوستانت را برای چای دعوت کنی و بعد همه با هم با اسباب‌بازیهایتان بازی کنید.

برای سنین ۴-۶



اشکالی ندارد که کمی ساکت و آرام باشی، اما این به آن معنا نیست که کسی تو را دوست ندارد. من فکر می‌کنم بچه‌های زیادی هستند که ترجیح می‌دهند نقاشی بکشند یا کتاب بخوانند (مثل جواد). تو می‌توانی از او بخواهی تا در وقت ناهار با هم به کتابخانهٔ مدرسه بروید. دوست چیز خوبی است. شما می‌توانید با هم خوش باشید و از چیزهای یکسانی لذت ببرید. لازم نیست دوستان زیادی داشته باشی. ما همهٔ کودکانی را که تو بیشتر دوستشان داری به جشن تولدت دعوت می‌کنیم.

برای سنین ۶-۸



سارا دوستان زیادی دارد، بنابراین اگر بخواهی که در مدرسه فقط دوست صمیمی تو باشد، این کار احتمالا برای او کمی سخت خواهد بود. به جای این کار، می‌توانی او را برای روز جمعه دعوت کنی و به این ترتیب می‌توانید زمان زیادی را کنار هم باشید.



من هیچ وقت دوست خیالی تو را ندیده‌ام، چون او زادهٔ فکر توست. برای تو خوب است که وقتی تنها هستی کسی را در ذهنت همراه خود داری، اما این نیز خوب است که دوستان واقعی هم داشته باشی. به همین خاطر، هر چند تو می‌گویی دوست خیالی‌ات خوشش نمی‌آید، بیا مریم را برای چای دعوت کنیم.

برای سنین ۸-۱۱



من مطمئنم علت اینکه بچه‌های دیگر به تو می‌خندند این نیست که تو را دوست ندارند. شاید ناراحتی آنها به این خاطر باشد که تو اغلب تنها هستی. آدمها دوست دارند که دیگران به آنها توجه کنند، بنابراین اگر تو به آنها نشان دهی که به افکار و اعمالشان علاقه‌مند هستی، احتمالا از دوستی با تو خوشحال خواهند شد. اگر تو جلو نروی، آنها حتی اگر واقعا مایل باشند با تو دوست شوند یا تو را عضو تیم خود کنند، ممکن است فکر کنند که تو در تنهایی راحت‌تر هستی. تو باید طوری رفتار کنی که معنی آن چنین پیامی باشد، «آیا من هم می‌توانم در جمع شما باشم؟» با این حال اگر دوست نداری، مجبور نیستی دوستان زیادی داشته باشی.



اگر مایل باشی، می‌توانیم از یکی از دوستانت بخواهیم برای دیدن فیلم یا خوردن پیتزا با ما بیرون بیاید، یا اینکه می‌توانم مسابقهٔ روز جمعه را ضبط کنم تا او بیاید و با هم آن را تماشا کنید، و یا در تعطیلات آخر هفته شب پیش ما بماند. درباره‌اش فکر کن.



پرسش چرا باید به مدرسه بروم؟

- چرا من باید به کودکستان برم؟
- آیا من هم باید به مدرسهٔ علی برم؟
- آیا مجبورم در کلاس این معلم باشم؟



این طبیعی است که کودکان خردسال نسبت به ترک فضای امن خانه و رفتن به کودکستان یا مدرسه قدری بی‌میل باشند، بخصوص در آغاز کار. اما والدین باید مراقب مشکلاتی که پس از مرحلهٔ مقدماتی عادت کردن به محیط جدید رخ می‌دهد، باشند. در مورد کودکان بزرگتری که چند سال است به مدرسه می‌روند، ممکن است مشکلات عمیقتری وجود داشته باشد و لازم است که با حساسیت و ظرافت با آن برخورد شود.

ورای این پرسش چیست

ممکن است مشکل فقط یک نق زدن ساده برای امتحان کردن شما باشد. در چنین مواردی شما باید قاطع باشید و با تأکید بر جنبه‌های مثبتی که کودکتان در گذشته از آن لذت برده است، دربارهٔ خوبیهای مدرسه صحبت کنید. کودکی که برای اولین بار وارد کودکستان یا مدرسه می‌شود نیاز به مدتی زمان برای تطبیق و سازگاری دارد، اما بعضی پرسشها احتیاج به بررسی بیشتری دارد. به عنوان مثال، اگر کودک بپرسد «آیا می‌تونم پول بیشتری به مدرسه ببرم؟» باید احتمال اخاذی و زورگیری در مدرسه و یا حتی فرار از مدرسه را بدهید. مورد اول نشانهٔ این است که کودک شما قربانی زورگویی شده است و مورد دوم دلزده شدن کودکتان را از مدرسه نشان می‌دهد، که در هر دو مورد باید به آن رسیدگی کرد. ترس حقیقی از مدرسه رفتن بسیار نادر است، اما اگر کودکتان از ترس مدرسه مریض می‌شود، احتمال آن را بدهید و با متخصص مشورت کنید.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- آموختن پذیرش سختی‌ها به همراه راحتی‌ها و نیز پذیرش انتقادهای سازنده، یکی از بزرگترین درسهای اساسی برای زندگی است و مدرسه جایی است که کودکتان می‌تواند با همکاری و همیاری شما با کادر آموزشی، این درسهای گرانبها را بیاموزد.
- همیشه برای گوش کردن به کودک و همدردی با او آماده باشید؛ بگذارید کودکتان بداند که شما همیشه آمادهٔ حل مشکلات هستید.
- ممکن است کودکتان از شما بخواهد که قوانین مدرسه را نادیده بگیرد، یا غیبتهای عمدی او را موجه کنید. کودک من این کار را می‌کرد، اما پاسخ من همیشه یک چیز بود: درست است که ما همیشه با همهٔ قوانین مدرسه موافق نیستیم، اما این قوانین برای هدف خاصی وضع شده‌اند و ما باید در وقت مدرسه تا آنجا که ممکن است به آنها پایبند باشیم.
- اگر پرسشهای کودک شما حاکی از وجود زورگویی یا فرار از مدرسه باشد، باید همیشه آن را به مدیر مدرسه گزارش دهید و موضوع را پیگیری کنید تا مطمئن شوید که از طرف مدرسه برخورد مناسب با آن صورت گرفته است (به رهنمودهای کتاب در صفحه ٦٤ مراجعه کنید).

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- برای کودکان زیر هشت سال دشوار است که علت واقعی مشکلات را تشخیص دهند. روزی کودک هفت سالهٔ من در حالی که بسیار غمگین به نظر می‌رسید، از مدرسه به خانه آمد. وقتی علت را جویا شدم، او گفت: «دنیا خوب نیست». بعدا فهمیدم که چون یاد گرفتن جدول‌ضرب برایش دشوار است دچار ناراحتی و نگرانی شده است.
- اگر ریشهٔ مشکل، تنفر یا ترس از یکی از کارکنان مدرسه است، ابتدا با معلم کودکتان صحبت کنید، حتی اگر او همان کسی است که کودک از او ناراحت است. ممکن است کودک ناراحتی خود دربارهٔ مدرسه را متوجه آن شخص کرده باشد. اگر پس از این گفتگو هیچ بهبودی حاصل نشد، نگرانی خود را با مدیر مدرسه در میان بگذارید.
- به دنیا آمدن یک نوزاد جدید ممکن است کودک خردسال شما را نسبت به مدرسه رفتن بی‌میل کند. ممکن است او وقتی ببیند که برخلاف خودش، نوزاد می‌تواند با شما در خانه بماند، احساس حسادت یا طردشدگی کند. در این حالت سعی کنید تقسیم کار کنید، به طوری که یکی از والدین در خانه پیش نوزاد بماند و دیگری کودک را با خود به مدرسه ببرد تا او بتواند زمان مخصوصی را با شما بگذراند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- چرا نمی‌توانی همیشه مرا به مدرسه ببری؟
- آیا می‌توانم به جای رفتن به مدرسه با سارا بازی کنم؟
- آیا می‌توانم پول بیشتری به مدرسه ببرم؟
- آیا می‌شود یک بار از مدرسه غیبت کنم؟

برای سنین ۲–۴



در کودکستان، تو همهٔ دوستانت را خواهی دید و با اسباب‌بازیهایی بازی می‌کنی که ما در خانه نداریم. امروز بعد از ظهر من مدتی پیش تو می‌مانم و بعد از آن می‌توانی یکی از دوستانت را به خانه بیاوری تا با او بازی کنی. تو می‌توانی در انتخاب چیزی که با چای بخوریم به من کمک کنی.

برای سنین ۴–۶



من نمی‌توانم همیشه تو را به مدرسه ببرم، چون باید وقتی بابا به سر کار می‌رود از نوزادمان مراقبت کنم، اما امروز او پیش بچه می‌ماند، بنابراین من می‌توانم تو را به مدرسه ببرم و تو می‌توانی تمام کارهای قشنگی را که آنجا انجام می‌دهی به من نشان دهی. من می‌دانم که مدرسه گاهی خسته‌کننده است، اما تو هر روز کارهای هیجان‌انگیز زیادی را یاد می‌گیری. ممکن است معلمان کمی سخت‌گیر به نظر برسند، چون باید از کودکان زیادی مراقبت کنند، اما در حقیقت آدمهای خیلی خوبی هستند.

برای سنین ۶–۸

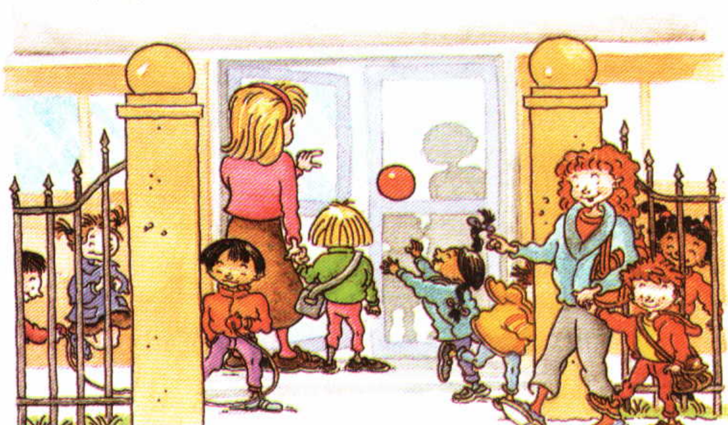


مدرسه رفتن و آموختن برای داشتن زندگی خوب و انجام دادن کارهایی که دوست داری، لازم است. اگر خوب درس بخوانی، وقتی که بزرگ شدی می‌توانی هر شغلی را که دوست داشته باشی انتخاب کنی. بنابراین ارزشش را دارد که در برابر سختی‌های آن استقامت کنی. تو به من گفتی که دوست داری دانشمند شوی. هیچ کس تا خواندن و نوشتن یاد نگیرد و حساب نداند، نمی‌تواند دانشمند شود. من مطمئنم معلمت مثل همهٔ افراد دیگر تو را دوست دارد. چه چیز باعث شده فکر کنی ممکن است او تو را دوست نداشته باشد؟ مطمئنی که او به خاطر چیزی عصبانی نبود؟ اگر در این باره چیزی هست که متوجه نمی‌شوی، ما می‌توانیم آن را با هم در خانه مرور کنیم. بعدا من در این مورد با معلمت به طور خصوصی صحبت خواهم کرد.

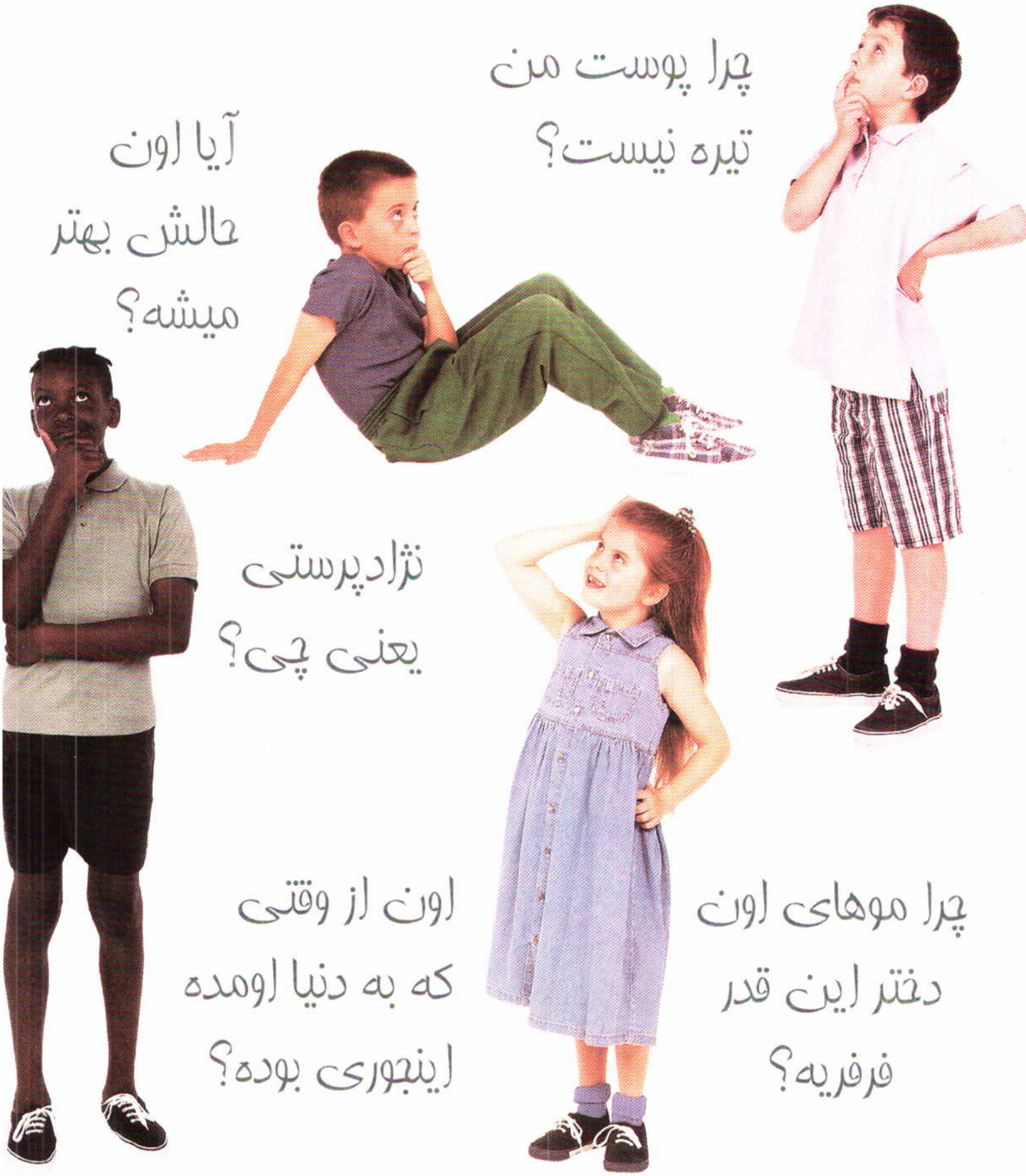
برای سنین ۸–۱۱



اگر از مدرسه غیبت نکنی بهتر است، چون از درسها عقب می‌مانی و مجبوری بعدا آن را جبران کنی. آیا در مدرسه مشکلی داری؟ اگر امروز به مدرسه نروی، کلاس هنر را هم از دست می‌دهی که حیف است، چون به آن علاقه داری. همهٔ افراد در مدرسه رفتار دوستانه‌ای ندارند و معلمها هم همیشه جالب درس نمی‌دهند، اما ما باید سختی‌ها را به همراه راحتی‌ها بپذیریم. بابا و مامان هم اغلب با کسانی کار می‌کنند که رابطهٔ دوستانه‌ای با آنها ندارند، اما با این حال مجبوریم با آنها مؤدب باشیم. چرا پول بیشتری می‌خواهی؟ آیا احمد پول تو را می‌گیرد؟ دفعهٔ بعد که این کار را کرد، فورا به من یا معلمت بگو تا در این باره کاری انجام دهیم.



پرسشهایی دربارهٔ



چرا پوست من
تیره نیست؟

آیا اون
حالش بهتر
میشه؟

نژادپرستی
یعنی چی؟

اون از وقتی
که به دنیا اومده
اینجوری بوده؟

چرا موهای اون
دختر این قدر
فرفریه؟

تفاوتها



کودکان با تعصب و پیش‌داوری به دنیا نمی‌آیند، بلکه آن را یاد می‌گیرند. اگر کودکان شما شروع به پرسیدن پرسشهایی دربارهٔ تفاوتهای نژادی یا مذهبی، معلولیتها، یا شیوه‌های دیگر زندگی، مثلا گیاه‌خواری، کردند، این یکی از مهمترین نکاتی است که باید به خاطر بسپارید. بنابراین اساس پاسخهای شما به همهٔ پرسشهای مربوط به تفاوتها باید این باشد که درون همهٔ انسانها یکسان است و تفاوتهای بیرونی و ظاهری چیز ترسناکی نیست. پرسشهای کودکان دربارهٔ نژاد یا معلولیت، فرصتی به شما می‌دهد تا مدارا و پذیرش دیگران را به او بیاموزید. قضاوت کردن دربارهٔ یک فرد از روی ظاهر او یا غذایی که می‌خورد، کار غلطی است. همیشه کودکتان را از فکر کردن به این شیوه منع کنید. کودکان حس ذاتی عدالت‌خواهی و جوانمردی دارند. این حس را تقویت کنید و نگذارید به وسیلهٔ دیدگاههای کلیشه‌ای تضعیف یا تخریب شود.



آیا تو گوشت می‌خوری؟



چرا خیره شدن به دیگران بی‌ادبیه؟



به چه کسی می‌گن گیاه‌خوار؟

پرسش چرا پوست من تیره‌رنگ نیست؟

● چرا رنگ پوست اون با من فرق می‌کنه؟

● چرا موی اون این قدر فرفریه؟ ● چرا ابراهیم یه کلاه مشکی کوچیک سرش می‌ذاره؟

● چرا جواد سوسیس نمی‌خوره؟ ● نژادپرستی یعنی چی؟

تعصب نژادی در کودکان همیشه نتیجهٔ گرایشها و نظراتی است که آنها در خانه یا بین هم‌سن و سالهای خود کسب می‌کنند. بدون این تأثیرات خارجی، کودکان دچار پیش‌داوری نمی‌شوند. اما این به آن معنا نیست که آنها به تفاوتها توجه نمی‌کنند؛ وقتی آنها پرسشهایی دربارهٔ مشاهدات خود می‌پرسند، مهم است که بیش از حد واکنش نشان ندهید؛ مثل همیشه پاسخهای مبتنی بر صداقت و حقیقت راهگشاست.



وراى این پرسش چیست

کودکان تا تحت تأثیر بزرگسالان قرار نگیرند، به تفاوتهای نژادی که با نوع لباس یا رنگ پوست آشکار می‌شود، چندان اهمیتی نمی‌دهند. اگر دسته‌ای از کودکان چهار تا پنج ساله از جنسها و نژادهای مختلف را که در حال بازی هستند زیر نظر بگیرید به روشنی درمی‌یابید که آنها همدیگر را برابر می‌بینند. پرسش دربارهٔ تفاوتهای نژادی ممکن است به صورتی معصومانه و فقط از روی مقایسه انجام شود، اما این نیز ممکن است که کودک شما به این دلیل شروع به پرسیدن این پرسشها کند که از کودکان دیگر یا افراد بزرگسال اظهارات نژادپرستانه‌ای دربارهٔ آدمهایی که از اقوام و نژادهای دیگر هستند، شنیده باشد. این یک زنگ خطر است و لازم است که به شکل مناسب با آن برخورد شود. کودکان بزرگتر و دقیق هم ممکن است به مسائلی که در نتیجهٔ نژادپرستی به وجود می‌آید و در رسانه‌ها گزارش می‌شود توجه کنند، مانند خشونتهای قومی یا مواردی از تبعیض نژادی. هر چند ممکن است شما کودکتان را طوری بار آورده باشید که اهل مدارا با دیگران باشد، اما لازم است بداند که بعضی از انسانها عقایدی خشک و کورکورانه دارند و او باید شجاعت آن را داشته باشد که در برابر آنها ایستادگی کند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● همیشه سعی کنید نقطه‌نظرهای افرادی را که ظاهر یا رسوم متفاوتی دارند تحمل کنید. کودکتان را تشویق کنید که این تفاوتها را به عنوان تغییرات طبیعی بپذیرد، نه به عنوان نشانه‌ای از برتر بودن یا پست‌تر بودن.

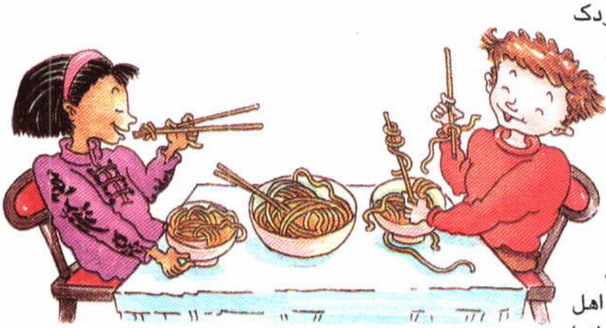
● به کودکتان توضیح دهید که افرادی که نژادپرست هستند، اشتباه می‌کنند و رفتار آنها از روی ترس یا جهالت است. برای آنها توضیح دهید که باید با هر شکلی از تبعیض مقابله شود و اینکه اگر او از عدل و انصاف جانبداری کند، شما حمایتش خواهید کرد، البته تا زمانی که خودش را به خطر نیندازد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● هر گاه سعی می‌کنید نژادپرستی و تعصب و پیش‌داوری را توضیح دهید، دیدگاههای کودک را نیز بپرسید. اکثرا درخواهید یافت که کودکتان به طور ذاتی منصف و مهربان است.

● هیچ وقت با بدگویی یا مسخره کردن افراد دیگر به خاطر نژاد، دین، لباس، یا رنگ پوستشان، کودک خود را تشویق به پیش‌داوری نکنید. اگر خود شما دچار پیش‌داوری هستید، کودکتان را مصون نگه دارید. او به طور طبیعی عقاید مبتنی بر برتر بودن یا پست‌تر بودن را نمی‌پذیرد. بنابراین در عمل یا سخن چنین افکاری را تشویق نکنید.

● کودکان زیر شش سال فقط به تفاوتهای بین دو جنس علاقه‌مند هستند و سایر تفاوتها فکر آنها را به خود مشغول نمی‌کند.



سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- چرا مردم از کسی که با آنها فرق دارد بدشان می‌آید؟
- چرا آنها به محمدشریف دشنام می‌دهند؟
- اگر به من دشنام بدهند، چه باید بکنم؟
- چرا لباس صبیحه با مال ما فرق دارد؟

برای سنین ۳-۴



مردمی که اهل کشورهای مختلف دنیا هستند اغلب شبیه یکدیگر نیستند، درست مانند پرنده‌ها که ظاهرشان با هم فرق دارد. اما هر شکلی که باشیم، همهٔ ما انسان هستیم.



برای سنین ۴-۶



مردمی که اهل مناطق مختلف دنیا هستند اغلب لباسهای متفاوتی می‌پوشند. در بعضی از مناطق دنیا، هوا خیلی سرد است و در بعضی مناطق دیگر، گرم و مرطوب است و مردمی که آنجا زندگی می‌کنند عادت کرده‌اند که لباسهایی مناسب محل زندگیشان بپوشند. حتی وقتی آنها محل زندگی اصلیشان را ترک می‌کنند، باز هم دوست دارند لباسهایی را که به آنها عادت کرده‌اند بپوشند.



برای سنین ۶-۸



بعضی افراد از کسانی که هم‌شکل یا هم‌زبان آنها نیستند می‌ترسند. وقتی آدمها می‌ترسند، گاهی فکرهایی می‌کنند که واقعیت ندارد. همهٔ ما انسان هستیم و نحوهٔ پیدایش همهٔ ما یکسان است، هر چند در حال حاضر مردم آسیا، آفریقا و اروپا ظاهر متفاوتی دارند. ما باید انسانها را همان گونه که هستند بپذیریم، نه اینکه به خاطر شکلشان یا شیوهٔ متفاوت زندگیشان در مورد آنها قضاوت کنیم. با این حال بعضی از افراد نادان سعی می‌کنند برتری خود را بر دیگران با متحد شدن بر علیه آنها، یا جلوگیری کردن از به دست آوردن شغل یا محلی برای زندگی توسط آنها، نشان دهند. این خیلی خوب است که تو از محمدشریف دفاع می‌کنی. اگر کسی به او دشنام داد، بگو این کار را نکند، سپس به من یا معلمت بگو.

برای سنین ۸-۱۱



وقتی آدمها می‌ترسند اغلب پرخاشگر می‌شوند. آنها برای آنکه خودشان را مهمتر احساس کنند، افرادی را که ظاهری متفاوت دارند مسخره می‌کنند. آنها حتی ممکن است برای اینکه دیگران را پست‌تر از خود نشان دهند، دست به خشونت بزنند. البته این به هیچ وجه درست نیست؛ برنده شدن در دعوا نشانهٔ این نیست که تو از کسی که شکستش داده‌ای بهتری. بعضی از انسانها حتی به این دلیل که فکر می‌کنند افراد دیگر از آنها پست‌تر هستند و باید سرکوب شوند، جنگ به راه می‌اندازند. این کار هرگز درست نیست. هیچ کس حق ندارد به دیگری صدمه برساند، چه برسد به اینکه او را بکشد. هیچ وقت به کسی که این گونه فکر می‌کند اعتماد نکن و موضوع را با ما در میان بگذار. اگر دیگران شروع به بدگویی دربارهٔ تو کردند، سعی کن واکنشی نشان ندهی، فقط راهت را بگیر و برو. این کار آنها از روی نادانی است. اگر دیدی فردی به خاطر ظاهرش مورد زورگویی قرار گرفته است، سعی کن جلوی آن را بگیری، مگر آنکه این احتمال وجود داشته باشد که خودت هم صدمه ببینی. همیشه به بابا و مامان بگو تا ما هم سعی کنیم مشکل را حل کنیم. بعضی‌ها فکر می‌کنند افرادی که پوست تیره دارند، بهتر از کسانی هستند که پوست روشن دارند و برعکس. اما این اشتباه است، همهٔ ما با هم برابریم و حقوق یکسانی داریم.



پرسش: چرا او نمی‌تواند راه برود؟

● چرا اون قیافه‌ش خنده‌داره؟ ● چرا اون نمی‌تونه خوب حرف بزنه؟

● چرا اون روی صندلی چرخ‌دار نشسته؟ ● چرا بدن اون کج و معوجه؟

● آیا حال اون بهتر میشه؟ ● آیا من همیشه این طوری می‌مونم؟

کودکان خردسال تفاوتهای بین افراد را تشخیص می‌دهند و آن را به وضوح بیان می‌کنند. اما همان طور که در مورد نظرات آنها دربارهٔ افراد اقوام و نژادهای مختلف گفته شد، این به آن معنا نیست که آنها نسبت به معلولیت دچار پیش‌داوری یا انزجار هستند. آنها فقط در صورتی دچار این حالت می‌شوند که شما نتوانید پاسخ پرسشهای آنها دربارهٔ افراد معلول را بر پایهٔ واقعیت و همدردی بدهید.



وارای این پرسش چیست

کودک شما مانند بعضی از بزرگسالان از دیدن افراد معلول ناراحت نمی‌شود. بر خلاف واکنش افراد بزرگسال نسبت به معلولین که اغلب به صورت ناراحتی یا حتی انزجار است، کودک فقط از روی کنجکاوی به آنها خیره می‌شود. کودک شما در واقع فقط به تفاوتهایی که در مقایسه با خودش می‌بیند و اینکه چگونه اتفاق افتاده‌اند، آیا ممکن است برای خود او هم رخ دهند یا خیر، دائمی هستند یا خیر، علاقه‌مند است. درست به همین ترتیب، اگر کودک شما معلول است، احتمال دارد پرسشهایی دربارهٔ افرادی با معلولیتهای دیگر بپرسد. در همهٔ این موارد شما باید به کودک اطمینان ببخشید. همیشه تأکید کنید که افراد معلول حقوقی یکسان با سایر افراد دارند؛ آنها فقط دچار معلولیتی هستند که باعث شده است زندگیشان سخت‌تر از افراد سالم باشد. این را هم بگویید که غلبه بر معلولیت، احتیاج به نیرو و استقامت فراوانی دارد.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● حتی اگر ناراحت می‌شوید، سعی کنید آن را نشان ندهید و پاسخهای صادقانه بدهید. می‌توانید توضیح دهید که بسیاری از معلولیتها بر اثر حوادثی به وجود می‌آید که قبل از زایمان یا در حین زایمان کودک اتفاق می‌افتد. این اطلاعات به کودک سالم شما قوت قلب می‌دهد، زیرا درمی‌یابد که این دوران پرخطر را پشت سر گذاشته است.

● اکثر معلولیتها دائمی هستند، اما با آموزش مناسب، درک و اجرای قوانین وضع شده در مورد دسترسی به مکانهای عمومی، می‌توان به معلولان کمک کرد تا به اوج قابلیتهای خود برسند. تطبیق دادن شرایط خانه و نیز وسایل حمل و نقل با وضعیت آنها، به این امر کمک می‌کند.

● کودکتان را تشویق کنید تا از افراد معلول بپرسد نیاز به کمک دارند یا خیر و اگر پاسخ مثبت بود به آنها کمک کند.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● شما و کودکتان باید همیشه هنگام صحبت کردن با افراد معلول با آنها تماس چشمی کامل برقرار کنید.

● شما می‌توانید با بردن کودکتان به ملاقات کودکان معلول در بیمارستان یا کمک در به گردش بردن افراد معلول (مثلا به سینما یا تئاتر)، غریزهٔ مراقبت و پرستاری را در او پرورش دهید.

● اگر سیستم حمایتی مناسب در دسترس باشد، کودکان معلول می‌توانند در مدارس معمولی حاضر شوند. اگر سیاست مدارس، کنار هم نشاندن کودکان سالم و معلول باشد هم به نفع کودکان معلول است و هم به نفع کودکان سالم. می‌توانید از توصیه‌های مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت کودکان معلول برای پاسخ دادن به پرسشهای کودکتان کمک بگیرید.

● برای کودک شما لازم است که بداند نقص جسمانی نشانهٔ کندذهنی یا کم‌هوشی نیست و افراد معلول هم مثل انسانهای دیگر احساساتی دارند که باید به آنها احترام گذاشت.

● تشویق کودک به درک و همدردی با افراد دارای معلولیتهای ذهنی نیز اهمیت زیادی دارد. برای کودکتان توضیح دهید که این افراد ممکن است زندگی را از چشم‌انداز دیگری تجربه کنند، اما به هیچ وجه پایین‌تر از ما نیستند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا او این طور به دنیا آمده است؟
- چرا خیره شدن به دیگران بی‌ادبی است؟
- آیا درون او با من یکسان است؟
- آیا من باید به کسانی که عصای سفید دارند کمک کنم؟
- چرا مادربزرگ نمی‌تواند حرفهای مرا بشنود؟

برای سنین ۳-۴



آن دختر کوچولو مریض نیست، او فقط برای انجام کارهایش نیاز به کمک دارد. بعضی از افراد مسن هم به کمک نیاز دارند، مثل مامان بزرگ. او حالا کمی گوشش سنگین است، بنابراین حرفهای تو را خوب نمی‌شنود، اما قرار است از یک سمعک مخصوص استفاده کند تا بهتر بشنود.

برای سنین ۴-۶



افراد معلول همیشه نمی‌توانند همهٔ کارهایی را که آدمهای سالم انجام می‌دهند، انجام بدهند، برای همین است که بعضی وقتها دیگران فکر می‌کنند که تو نیاز به کمک داری. آنها فقط سعی دارند مهربان باشند، پس اگر کسی از تو پرسید که احتیاج به کمک داری، فقط مؤدبانه بگو «نه، متشکرم». تو خیلی باهوش هستی، زیرا داری استفاده از وسایلی را یاد می‌گیری که سایر کودکان هم‌سن تو ندارند. تو خیلی برای ما عزیزی و ما تو را خیلی دوست داریم.

برای سنین ۶-۸



احتمالا بدن او به این علت کج و معوج است که در حین تولد نتوانسته است خوب نفس بکشد و در نتیجه اکسیژن کافی به مغزش نرسیده است. گاهی اوقات این موضوع باعث می‌شود که مغز او نتواند پیامهای درست را به عضلاتش بفرستد. این تقصیر او نیست و بعضی وقتها خود او هم از این وضعیت رنج می‌کشد. با این حال او یاد خواهد گرفت تا کارهای زیادی را خودش انجام دهد، با اینکه به نظر می‌رسد اکنون زحمت و مشقت زیادی را تحمل می‌کند. او مثل تو به مدرسه می‌رود. درون افراد معلول با ما فرقی ندارد، هر چند آنها به کمک و آموزش زیادی نیاز دارند تا کارهای روزمره‌ای را که برای من و تو خیلی راحت است انجام دهند.

برای سنین ۸-۱۱



افراد معلول به یکی از این دو حالت با تو فرق دارند؛ بعضی از آنها نمی‌توانند بعضی کارها را مانند تو انجام دهند و بعضی دیگر نمی‌توانند درست مثل تو فکر کنند. اکثر افراد معلول به معلولیت خود غلبه می‌کنند و زندگی شادی را می‌گذرانند، از جمله اینکه ازدواج می‌کنند و بچه‌دار می‌شوند. تو هرگز نباید کسی را فقط به این علت که ظاهرش یا صحبت کردنش با تو فرق دارد یا از عصا یا صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کند مسخره کنی. همیشه به خاطر داشته باش که افراد معلول حقوقی یکسان با سایر افراد دارند و دیگر اینکه هر وقت با یک فرد معلول صحبت می‌کنی همیشه به او نگاه کن و رویت را برنگردان. افراد معلول هم حق دارند حریم خصوصی داشته باشند، بنابراین دیگران نباید برای اطمینان یافتن از سلامت آنها مرتب در زندگیشان تجسس کنند. و آخر اینکه هر چند افراد سالم وظیفه دارند از معلولین حمایت کنند، افراد معلول هم این حق را دارند که کمک آنها را نپذیرند.



پرسش آیا حتما باید گوشت بخورم؟

● چرا ما گوشت می‌خوریم؟ ● چرا ما حیوونا رو به خاطر خودمون اذیت می‌کنیم؟

● آیا حتما باید حیوونا رو بخوریم تا سالم باشیم؟

● چرا بعضی از آدما گوشت نمی‌خورن؟ ● گیاه‌خوار یعنی چی؟

کودکان شما ممکن است در سنین بسیار پایین از موضوع حمایت از حقوق حیوانات آگاه شوند، زیرا از طریق بعضی فیلمها و کارتونها با این مسائل آشنا می‌شوند. خیلی طول نمی‌کشد که آنها رابطهٔ بین گوسفند در مزرعه را با کباب روی اجاق می‌فهمند؛ این می‌تواند انگیزه‌ای برای مقاومت در برابر خوردن گوشت باشد.



ورای این پرسش چیست

کودکان در مقایسه با اکثر بزرگسالان نسبت به رنجی که حیوانات می‌برند بسیار حساسترند، زیرا چیزی دربارهٔ فواید گوشت و لزوم مصرف آن نمی‌دانند و فقط دردی را که حیوانات می‌کشند مورد توجه قرار می‌دهند. کودکان بر اساس حس انصاف و عدالت ذاتی‌شان احساس می‌کنند که حیوانات هم مثل ما حقوقی دارند و کشتن آنها برای استفاده از گوشتشان کار درستی نیست. سعی کنید با این احساس معصومانه آنها برخوردی منطقی داشته باشید و هرگز آنها را مسخره نکنید. این طرز فکر از روی احساسات سطحی نیست، بلکه به عادل و منصف بودن آنها نسبت به همهٔ موجودات زنده مربوط است.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- شما نمی‌توانید کودکانتان را به مدارا، مهربانی و رحم و شفقت نصیحت کنید و سپس از آنها انتظار داشته باشید که ظلم به حیوانات را در هر شکلی بپذیرند. سعی کنید از این حس انصاف و عدالتخواهی استقبال کنید و آن را در کودکانتان تقویت کنید.
- تفکر جامعه دربارهٔ حمایت از حیوانات در حال تغییر است و رعایت حقوق حیوانات چیزی است که همه باید به آن فکر کنند و احترام بگذارند. کودکان دوست داشتن دیگران را از طریق محبت کردن و نگهداری از حیوانات خانگی می‌آموزند. پس اگر کودکتان، به عنوان صاحب تعدادی حیوان خانگی، ارتباط بین غذا و حیوانات را می‌فهمد و ترجیح می‌دهد از خوردن گوشت خودداری کند، به خواستهٔ او احترام بگذارید.
- انعطاف‌پذیر باشید و با کودکتان همکاری کنید. همدردی کودکتان با حیوانات و عدم تمایل به خوردن آنها را مسخره نکنید. با این کار شما او را از خود مأیوس می‌کنید و باعث می‌شوید در آینده دیگر از شما کمک نخواهد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- بعید است که خودداری کودکان بسیار خردسال از خوردن گوشت به این خاطر باشد که آنها فهمیده‌اند این غذا از حیوان زنده به دست می‌آید. در این سن ترجیح دادن برخی غذاها بیشتر بر اساس تغییر ذائقه و آزمایشگری است. همچنین ممکن است این مسأله از آنجا ناشی شود که آنها فهمیده‌اند اوقات غذا خوردن فرصت مناسبی برای به ثبوت رساندن شخصیت خودشان است.
- مطمئن باشید که کودکان می‌توانند یک رژیم غذایی کاملا گیاهی داشته باشند و تندرست بمانند، هرچند ممکن است به مکملهای ویتامینی، مخصوصا ویتامینهای گروه ب و به ویژه ویتامین ب۱۲ که هیچ منبع مستقیم گیاهی ندارد، احتیاج پیدا کنند.
- تا آنجا که ممکن است دربارهٔ گیاهخواری اطلاعات کسب کنید تا اگر کودک شما گوشت نمی‌خورد رژیم غذایی گسترده و متنوعی برای او فراهم کنید.
- برای به دست آوردن همهٔ مواد غذایی ضروری از منابع گیاهی، باید مقادیر زیادی از آنها را خورد. اگر خود شما هم گیاهخوار هستید، در این مورد مراقب باشید؛ ممکن است برای یک کودک خردسال دشوار باشد که خود را با چنین حجم زیادی از غذا سازگار کند. پیش از آنکه به آرمان گیاهخواری خود فکر کنید به کودکتان بیندیشید.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا کودکان هم می‌توانند گیاهخوار شوند؟
- چرا ما حیوانات را برای خوردن می‌کشیم؟
- آیا حیوانات موقع مردن درد احساس می‌کنند؟
- چگونه حیوانات را برای گوشتشان می‌کشند؟

برای سنین ۲-۴

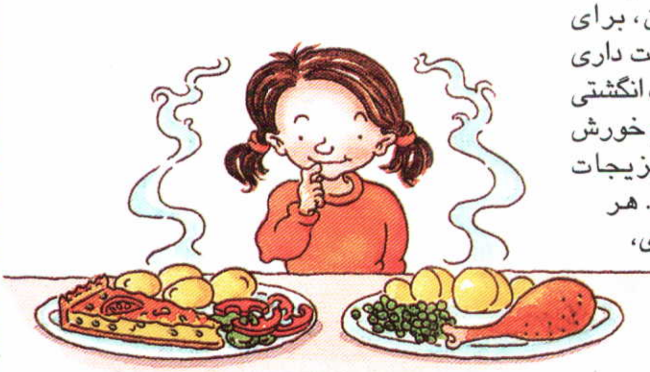


خوردن کمی گوشت و ماهی برای تو مفید است، زیرا حتی یک تکهٔ کوچک آن به اندازهٔ مقدار زیادی سبزیجات فایده دارد! اما ما فقط یک یا دو بار در هفته گوشت می‌خوریم و تو می‌توانی به جای آن پنیر یا تخم مرغ بخوری.

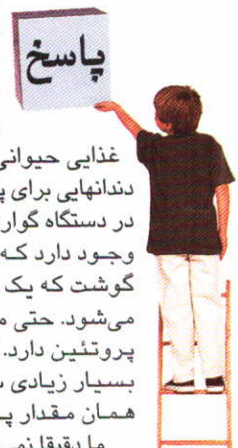
برای سنین ۴-۷



اگر تو واقعا دوست نداری، مجبور نیستی گوشت قرمز بخوری، اما خوردن مقداری گوشت سفید مثل ماهی یا مرغ یا بوقلمون، برای تو مفید است. اگر دوست داری می‌توانی ماهی‌ات را به صورت انگشتی بخوری. در ضمن من می‌توانم خورش مخصوصی با سویا و سبزیجات فراوان برای تو درست کنم. هر چقدر گوشت کمتر بخوری، برای تندرست ماندن به سبزیجات و میوه بیشتری نیاز داری. بنابراین سعی کن همه نوع میوه و سبزی را بخوری.



برای سنین ۸-۱۱



انسانها اکثرا «همه چیز خوار» هستند. این به آن معناست که ما مواد غذایی گیاهی و حیوانی را می‌خوریم. بدن ما طوری ساخته شده است که می‌تواند از منابع غذایی حیوانی و گیاهی استفاده کند. انسان دندانهایی برای پاره کردن و جویدن گوشت دارد. در دستگاه گوارش ما مواد شیمیایی به نام آنزیم وجود دارد که باعث آزاد کردن پروتئین گوشت که یک مادهٔ غذایی بسیار مفید است می‌شود. حتی مقدار کمی گوشت مقدار زیادی پروتئین دارد. گیاه‌خواران مجبورند مقدار بسیار زیادی سبزیجات و میوه بخورند تا همان مقدار پروتئین را به دست آورند.

ما دقیقا نمی‌دانیم هنگام مرگ چه اتفاقی برای حیوانات می‌افتد، اما این را می‌دانیم که همهٔ درد و رنج آنها به پایان می‌رسد. حیواناتی که ما می‌خوریم تا آنجا که ممکن است بدون درد کشته می‌شوند. اما اگر تو به این علت که فکر می‌کنی حیوانات به هیچ وجه نباید زجر بکشند گوشت نمی‌خوری، من به خواستهٔ تو احترام می‌گذارم. می‌توانی با من به فروشگاه بیایی تا با هم غذاهای گیاهی را که دوست داری انتخاب کنیم، بعد هم می‌توانیم بهترین روش را برای پختن آنها یاد بگیریم.



پرسشهایی دربارهٔ



زورگویی چیه؟



آیا ایدز
درد داره؟

آیا همهٔ غریبه‌ها
منو اذیت
می‌کنن؟

چرا آدما سیگار
می‌کشن؟





آیا باید اونو
ببوسم؟

چرا نباید با
غریبه‌ها
صحبت کنم؟

اگه بچه‌ای منو
زد من هم
بزنمش؟

ایمنی و بهداشت



شاید بتوان گفت ترس والدین امروزی در مورد ایمنی کودکشان عموما به گونه‌ای است که هرگز حتی به ذهن نسل پیشین خطور نمی‌کرد. با اینکه دنیا خطرناکتر از آنچه در گذشته بود، مثلا پنجاه سال پیش، نیست، امروزه والدین به شکلی روزافزون از خطراتی که می‌تواند کودکان آنها را تهدید کند آگاه می‌شوند. آگاهی دربارهٔ بدرفتاری با کودکان اعم از جسمی و جنسی رایج شده است. اثرات زیانبخش مواد مخدر، الکل و سیگار بر سلامت انسان به طور گسترده‌ای به اطلاع عموم می‌رسد و گسترش ایدز، بیماریی که با ماهیت خود جوی از تردید و وحشت ایجاد می‌کند، دائما از طریق رسانه‌ها تکرار می‌شود. پس تعجب‌آور نیست که احساس می‌کنید باید بسیار مراقب کودکان خردسال خود باشید و در جستجوی آن باشید که چگونه آنها را از این خطرات دائمی حفظ کنید.

کودکان باید یقین پیدا کنند که می‌توانند دربارهٔ هر چیزی به شما رجوع کنند و بدانند که شما آنها را جدی خواهید گرفت و حرفشان را باور خواهید کرد. شما می‌توانید با گوش دادن به پرسشهای آنها، باور کردن حرفهایشان، و آماده بودن برای پاسخگویی، به ایجاد این اعتماد کمک کنید. با در اختیار داشتن اطلاعات دقیق و کافی، کودکان شما با تفکری منطقی دربارهٔ همهٔ زمینه‌های ایمنی و بهداشت فردی بزرگ می‌شوند.

چرا سر من داد کشیدی؟



چرا بعضی آدما مشروبات الکلی می‌خورن؟



پرسش چرا نباید با غریبه‌ها صحبت کنم؟

- چرا نباید از کسی که نمی‌شناسمش هدیه بگیرم؟
- چرا نباید سوار ماشین غریبه‌ها بشم؟
- برای فرار از دست کسی که نمی‌شناسم چکار باید بکنم؟

ترس دربارهٔ امنیت کودکان یک واقعیت تلخ زندگی امروزی است. اما این امکان وجود دارد که کودکتان را با راهکارهایی تجهیز کنید تا با توجهات ناخوشایند افراد غریبه مقابله کند. این کار به شما آرامش خاطر می‌دهد و به تدریج که کودکانتان بزرگتر می‌شوند، دیگر لازم نیست فعالیتهای آنها را به شکلی غیرعادی محدود کنید.



ورای این پرسش چیست

درک اینکه چرا رفتار به ظاهر محبت‌آمیز از سوی یک فرد غریبه ممکن است مضر و خطرناک باشد، برای کودکان دشوار است. به هر حال شما به او آموخته‌اید که مهربانی خوب است، بنابراین آنها به طور طبیعی مهربانی از سوی هر کسی را به همین صورت تعبیر می‌کنند. در حقیقت شما باید پیش از آنکه کودکانتان آنقدر بزرگ شوند که شروع به پرسیدن این پرسشها کنند به آنها دربارهٔ افراد غریبه هشدار دهید و مرتب به آنها گوشزد کنید به افرادی که نمی‌شناسند اعتماد نکنند. من هر وقت پسرانم به شهر می‌رفتند، حتی در آخرین سالهای دوره نوجوانی، آنها را از صحبت کردن با افراد ناشناس برحذر می‌داشتم. از نظر کودک، هر کسی که شیرینی یا اسباب‌بازی تعارف کند یا وعدهٔ چیزی هیجان‌انگیز مانند رفتن به شهربازی را بدهد، جذاب است و کسی که آنها را از پیاده‌روی تا خانه نجات دهد نعمتی آسمانی‌ست. بنابراین پرسشهای کودکان منعکس‌کنندهٔ تعجب آنها از پیامهای متناقضی است که دربارهٔ رفتار انسانها دریافت می‌کنند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- به علت اعتماد ذاتی کودکان به بزرگسالان مهربان، لازم است شما یکی از درسهای خشن زندگی را به آنها بیاموزید، و آن این است که بعضی چیزها ممکن است خطرناکتر از آنچه به نظر می‌رسند باشند. به هر حال این نکته اهمیت دارد که بین گفته‌های خود توازن برقرار کنید. شما می‌خواهید از کودکان خود مراقبت کنید و اطلاعات لازم برای محافظت از خودشان را به آنها بدهید، اما قطعا دوست ندارید که آنها رفتار دوستانه خود را از دست بدهند و اصولا دیگر به هیچ کس اعتماد نکنند. این کار آسان نیست و ممکن است ناعادلانه هم باشد، اما سلامت و امنیت کودکانتان اهمیت بیشتری دارد.
- هدف شما باید این باشد که کودکتان را بدون ایجاد ترس و نگرانی بی‌مورد، آموزش دهید تا از غریبه‌ها، به هر شکلی که به او نزدیک شوند، دوری کند، به طوری که این مسأله تبدیل به یک حقیقت مسلم و غیر قابل بحث و قسمتی طبیعی از زندگی او شود، درست مانند دست نزدن به پریز برق یا بازی نکردن با چاقوی تیز.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- کودکان برای آنکه بدانند در موارد خاص چگونه عمل کنند، نیاز به دستورالعملهای روشن و قابل فهم دارند. فهرستی از این موارد را به شکل یک جدول تنظیم کنید و به دفعات آن را تکرار کنید تا کودکتان از بر شود. برای آنکه به خاطر آوردن مطالب را راحت‌تر کنید، به آنها وزن و قافیه بدهید. سعی کنید کودکتان آدرس، شمارهٔ تلفن و نام کامل خود را بداند (هر چه زودتر بهتر). علاوه بر شمارهٔ تلفن خودتان، شمارهٔ یک مرکز حمایت از کودکان را نیز به او یاد بدهید.
- به عنوان پدر یا مادر، بهتر است همیشه بدانید کودکتان کجاست. این امر ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما در بسیاری از موارد توجه شما به آسانی به چیز دیگری معطوف می‌شود و وقتی که برمی‌گردید، می‌بینید کودکتان از دید شما خارج شده است. از طرف دیگر احتمالا دوست ندارید که فعالیتهای کودکان بزرگتر خود را کاملا محدود کنید. پس از همان ابتدا این قاعده را برای کودکتان روشن کنید که او به شرطی می‌تواند بیرون برود که همیشه با دوستانش باشد و آنها هم درسهایی را که شما به کودکتان آموخته‌اید بدانند. کودک خود را تشویق کنید تا نسبت به زمان دقیق بازگشتش به خانه احساس مسئولیت کند و اگر برنامه تغییر کرد، حتما به شما تلفن کند.
- قدری جرأت و جسارت را در کودک خود تشویق کنید تا از مقاومت کردن نترسد. بعضی از موقعیتهای احتمالی را نیز با کودکتان بازی کنید تا مطمئن شوید که او از چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتد آگاه است.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

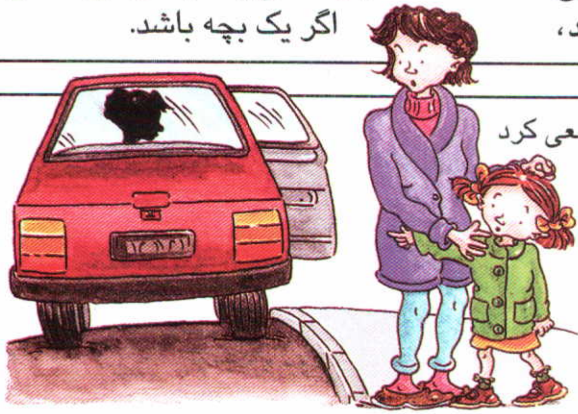
- آیا همهٔ غریبه‌ها مرا اذیت می‌کنند؟
- اگر کسی با من صحبت کرد، چه باید بکنم؟
- اگر کسی به من شکلات داد، چه باید بکنم؟
- اگر کسی به من تعارف کرد سوار ماشینش شوم، چه باید بکنم؟

برای سنین ۲-۴



من دوست ندارم تو با افرادی که نمی‌شناسی صحبت کنی، چون ممکن است آدمهای خوبی نباشند. حتی اگر آنها به تو شکلات بدهند، شاید به این دلیل باشد که بخواهند تو را با خودشان ببرند. بنابراین هیچ‌وقت بدون اجازهٔ بابا یا مامان سوار ماشین کسی نشو و با کسی به گردش نرو، حتی اگر یک بچه باشد.

برای سنین ۴-۶





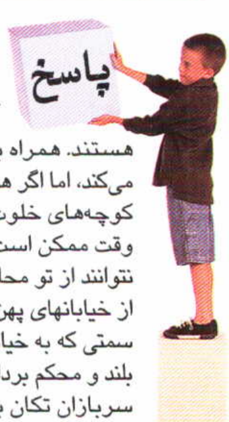
اگر گم شدی و شخصی سعی کرد با تو صحبت کند، به او جواب نده و از او دور شو. فریاد بزن، جلوی اولین خانمی را که دیدی بگیر یا داخل یک مغازه شو و بگو «من در خطر هستم، لطفا به من کمک کنید». سپس از آنها بخواه به تو کمک کنند تا به ما تلفن کنی.

برای سنین ۶-۸



تو هیچ‌وقت نباید با غریبه‌ها صحبت کنی یا به آنها نزدیک شوی. هرگز در خیابان به تنهایی راه نرو، حتی اگر مسیر کوتاه باشد. همیشه با یکی دو نفر از دوستان خود راه برو، زیرا هر چه تعداد شما بیشتر باشد امنیت بیشتری خواهید داشت. **هرگز** هنگام تاریکی به خیابان نرو، حتی با دوستانت. به دوستانت هم اجازه نده با غریبه‌ها صحبت کنند. اگر یکی از آنها این کار را کرد یا سوار ماشین کسی شد، فورا به خانه بیا و به ما بگو. اگر در خیابان تنها ماندی، حتی اگر راه خانه را می‌دانی، همان جا بمان و کسی را پیدا کن که به ما تلفن کند تا یکی از ما به دنبال تو بیاید. اگر زمانی ترسیدی یا گم شدی، از یک خانم بخواه به تو کمک کند و اسم، آدرس و شمارهٔ تلفن خودت را به او بگو، یا سعی کن یک مأمور پلیس پیدا کنی.

برای سنین ۸-۱۱



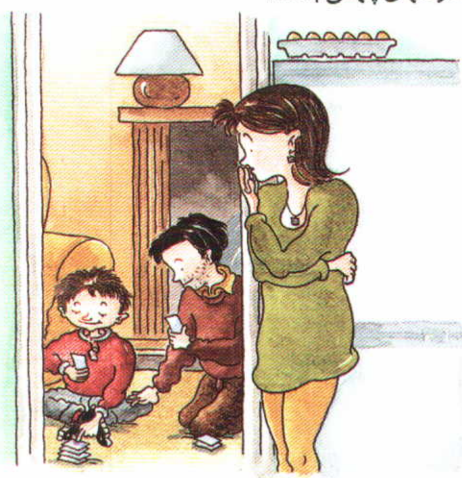
اشخاصی وجود دارند، بخصوص در بین مردها، که دوست دارند بچه‌ها را اذیت کنند. تو باید از این آدمها دوری کنی، زیرا آنها از تو قویتر هستند. همراه بودن با دوستان از خطر جلوگیری می‌کند، اما اگر هوا تاریک باشد و تو بخواهی از طریق کوچه‌های خلوت به خانه بیایی تا زودتر برسی، آن وقت ممکن است حتی تعداد زیادی از دوستانت هم نتوانند از تو محافظت کنند. بنابراین همیشه مسیرت را از خیابانهای پهن و روشن انتخاب کن، در پیاده‌رو در سمتی که به خیابان نزدیکتر است راه برو، گامهایت را بلند و محکم بردار، سرت را بالا بگیر، دستانت را مانند سربازان تکان بده و با خودت چیزی مثل یک ساک ورزشی حمل کن. افراد بدنیت معمولا به فردی که این چنین راه می‌رود، نزدیک نمی‌شوند. اگر زمانی یک غریبه تو را گرفت، با فریاد از دوستانت بخواه کمک خبر کنند یا اینکه فورا به ما یا یک فرد بزرگسال قابل اعتماد اطلاع دهند. هیچ وقت به افراد ناشناس بی‌ادبی نکن، و هرگز به دنبال دعوا نگرد. اگر گم شدی، سعی کن یک مأمور پلیس پیدا کنی یا به خانمی در خیابان بگو، یا اینکه به داخل یک مغازه، اغذیه‌فروشی، یا رستوران برو و از آنها بخواه به تو اجازه دهند تا به وسیلهٔ تلفن با ما تماس بگیری. این کارت تلفن را هم همراه داشته باش.



پرسش آیا باید به او اجازه دهم مرا ببوسد؟

- آیا حتما باید روی زانوی اون بشینم؟ ● آیا ممکنه رازداری کار اشتباهی باشه؟
- آیا درسته که کسی دست به وسط پاهای من بزنه؟
- آیا همهٔ کارهای عمو یا بابابزرگ درسته؟

امکان سوءاستفاده جنسی از کودک، چیزی است که اکثر والدین ترجیح می‌دهند دربارهٔ آن فکر نکنند. اما این امر اتفاق می‌افتد و متأسفانه کسانی که مرتکب این عمل می‌شوند اغلب از نزدیکان کودک هستند (و اکثرا عضو همان خانواده). کودکان قربانی غالبا احساس می‌کنند که اگر فاش کنند مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند گناهشان دو چندان می‌شود، بنابراین پرسشهای آنها ممکن است غیرمستقیم و حاوی سرنخهای پنهانی باشد.



ورای این پرسش چیست

این قبیل پرسشها که در بالا ارائه شده است، نوعا علائم خطر حاکی از سوءاستفاده جنسی هستند که یکی از مخربترین شیوه‌های بهره‌کشی از کودکان است. بدبختانه اغلب یکی از نزدیکان کودک در این امر دخیل است که می‌تواند با ایجاد یک پوشش عاطفی بر پایهٔ ترکیبی از «رازداری» و تهدیدهای ضمنی، موضوع را مخفی نگه دارد. بسیاری از کودکان به دلایلی کاملا بیهوده از بزرگسالان می‌ترسند، اما کودکی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است اغلب احساس می‌کند که واقعا اشکالی وجود دارد، بخصوص اگر کسی از او بخواهد تا چیزی را از والدینش پنهان کند. کودکانی که قول داده‌اند رازی را نگه دارند ممکن است از صحبت کردن بترسند، پس حواستان به پرسشهایی که ممکن است نشانهٔ آن باشند که کسی دارد از معصومیت کودک شما بهره‌برداری می‌کند، باشد. در مورد سایر علائمی نیز که کودکتان نشان می‌دهد حساسیت به خرج دهید، مانند گوشه‌گیری، خودداری از غذا خوردن، اکراه داشتن از روبرو شدن با یکی از بستگان یا کابوس دیدن.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- کودکان باید بدانند که می‌توانند در مورد هر چیزی به شما پناه بیاورند و شما حرف آنها را جدی خواهید گرفت. من نامه‌های فراوانی از کودکان قربانی دریافت می‌کنم که می‌نویسند از ترس آنکه والدینشان حرف آنها را باور نکنند، از گفتن مسأله به آنها هراس دارند.
- لازم است شما بسیار آرام باشید و آماده باشید تا با ملایمت مسأله را بررسی کنید و کشف کنید که انگیزه پرسش کودکتان چیست. این را برای کودکتان روشن کنید که او می‌تواند هر چیزی را به شما بگوید، حتی رازهای بسیار مهم را، و به او اطمینان دهید که از او حمایت خواهید کرد.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- اکثر موارد سوءاستفاده جنسی از کودکان به وسیلهٔ کسی انجام می‌شود که کودک او را می‌شناسد و به او اعتماد دارد. این موضوع ممکن است تکان‌دهنده باشد، اما شما باید حرف کودکتان را باور کنید. از اینکه ناخودآگاه گفته‌های کودک خود را به عنوان توهم یا واکنشی بیهوده رد کنید بپرهیزید، زیرا ممکن است به طور ناخواسته سوءاستفاده از کودک را تداوم بخشید.
- حتی زمانی که اشاره می‌کنید کار آن شخص غلط بوده است، باز هم ممکن است کودکتان احساس کند نمی‌تواند به او خیانت کند، زیرا دوست ندارد که آن شخص تنبیه شود.
- تمام کودکان قربانی فکر می‌کنند که به نوعی سزاوار سرزنش‌اند. به کودکتان اطمینان دهید که او مقصر نیست و اگر راستگو باشد دچار هیچ مشکلی نخواهد شد.
- اگر مشخص شود که شخص متعدی پدر کودک است، آنگاه همسر او باید از مراجع ذیربط تقاضای کمک کند. شرم و اندوهی که این مسأله ایجاد می‌کند وحشتناک است، اما مهمترین مسئولیت شما حمایت از کودک است، نه از شخص متعدی.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا حتما باید در اتاق او بخوابم؟
- آیا باید همیشه حرف افراد بزرگسال را گوش کنم؟
- آیا باید حرف پسران و دختران بزرگتر از خودم را گوش کنم؟
- آیا اگر راز کسی را فاش کنم مرا به زندان می‌برند؟

برای سنین ۶-۲



اگر دوست نداری، هیچ وقت مجبور نیستی کسی را ببوسی یا بغل کنی. هیچ فرد بزرگتر از تو حق ندارد به وسط پاهای تو دست بزند، پس باید همیشه به من بگویی. تو مجبور نیستی هیچ



رازی را از مامان مخفی کنی، حتی اگر کسی به تو بگوید که اگر این کار را نکنی اتفاق بدی می‌افتد. همه چیز را فورا به من بگو و مطمئن باش کاری می‌کنم که اتفاق بدی برای تو نیفتد.

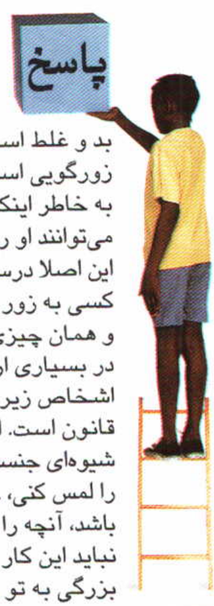
برای سنین ۸-۶



تنها کسی که تو باید همیشه از او اطاعت کنی مامان است. تو باید در مدرسه همان طوری رفتار کنی که به تو می‌گویند، اما اگر معلمی از تو خواست که کار عجیبی را در تنهایی با او انجام دهی، لازم نیست به حرف او گوش کنی. اگر کسی به تو بگوید کارهایی مثل دست زدن به بدن همدیگر یا بوسیدن انجام دهی، مجبور نیستی حرفش را گوش کنی. فقط بگو «من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم»، یا «نمی‌خواهم این بازی را بکنم»، یا «می‌خواهم به خانه بروم».

اگر کسی از تو خواست تا دربارهٔ چیزی رازداری کنی، معمولا به خاطر این است که او می‌داند مامان از فهمیدن آن عصبانی خواهد شد. بنابراین کار غلطی است که از تو بخواهند چیزی را به من نگویی. من باید همهٔ رازهای تو را بدانم، بخصوص آنهایی را که ناراحت می‌کنند. اگر شخصی به تو بگوید در صورت فاش کردن رازی به زندان یا جهنم می‌روی، بدجنس است و دروغ می‌گوید. او فقط برای ترساندن تو این را می‌گوید. نگران نباش، مامان می‌تواند همه چیز را درست کند و تو هرگز سرزنش نخواهی شد. هیچ کس، هیچ وقت نخواهد فهمید که تو در باره او با من صحبت کرده‌ای. تو همیشه می‌توانی به من اعتماد کنی.

برای سنین ۱۱-۸



بعضی از آدم بزرگها دوست دارند با کودکان، پسر یا دختر، کارهای جنسی انجام دهند. آنها آدمهای بدی هستند و این کار نیز بسیار بد و غلط است، زیرا نوع خیلی نفرت‌انگیزی از زورگویی است. این چنین آدمهایی فکر می‌کنند به خاطر اینکه بزرگتر و قویتر از کسی هستند می‌توانند او را مجبور به انجام هر کاری بکنند و این اصلا درست نیست. این خلاف قانون است که کسی به زور با دیگری اعمال جنسی انجام دهد و همان چیزی است که به آن تجاوز می‌گویند. در بسیاری از کشورها داشتن رابطهٔ جنسی با اشخاص زیر شانزده سال نیز ممنوع و خلاف قانون است. اگر کسی سعی کند بدن تو را به شیوه‌ای جنسی لمس کند یا از تو بخواهد بدن او را لمس کنی، حتی اگر فردی از خانواده خودمان باشد، آنچه را به تو گفتم به آنها بگو. تو هیچ وقت نباید این کار را انجام دهی، حتی اگر هدیه‌های بزرگی به تو پیشنهاد کنند. اگر تصور می‌کنی

که شخصی به تو علاقهٔ خاصی دارد و ممکن است سعی کند کارهای جنسی انجام دهد، فورا به مامان بگو تا من ترتیبی بدهم که تو دیگر هرگز با او تنها نمانی. وقتی به خانهٔ پسرعمویت می‌روی، مجبور نیستی با او در یک تختخواب بخوابی. تو مجبور نیستی فقط به این خاطر که او بزرگتر است به حرفهای او گوش کنی. من به والدین او خواهم گفت که تو دیگر نمی‌توانی به آنجا بروی. بعضی وقتها بچه‌ها فکر می‌کنند اگر اتفاق بدی برای آنها بیفتد تقصیر خودشان است، اما تو باید این را به یاد داشته باشی که اگر یک فرد بزرگسال یا دختر یا پسر بزرگتر سعی کند کار بدی مانند این انجام دهد، هرگز تقصیر از کودک نیست.



پرسش چرا مادر او بر سرش فریاد می‌کشد؟

- چرا باید سر من داد بکشی؟ ● آیا زدن دیگران کار درستیه؟
- چرا همیشه از من عصبانی هستی؟ ● چرا منو زدی؟
- چرا دست و پای علی کبوده؟



همهٔ ما گاهی یک آن دچار فشار عصبی می‌شویم و ممکن است به خاطر یک خطای جزئی، بر سر کودکی فریاد بکشیم یا او را بزنیم. معمولا این حالت می‌گذرد، والدین احساس گناه می‌کنند، عذرخواهی‌ها رد و بدل می‌شود و همه قول می‌دهند دیگر این اتفاق نیفتد. اما هر چیزی غیر از یک سیلی آهسته، بدرفتاری با کودک محسوب می‌شود و همهٔ افراد درگیر در چنین وضعیتی نیاز به کمک دارند.

ورای این پرسش چیست

انواع مختلفی از بدرفتاری با کودک وجود دارد، حتی بدرفتاری عاطفی که شاید هیچ نشانهٔ جسمانی به جا نگذارد. اکثر کودکان فکر می‌کنند آنچه که برایشان اتفاق می‌افتد، طبیعی است و به همین دلیل است که حتی کودکانی که تحت خشونت و بدرفتاری قرار دارند محکم به والدینشان می‌چسبند. هنگامی که دنیای کودک به فراتر از محیط خانه گسترش می‌یابد، او می‌تواند مقایساتی به عمل آورد و ممکن است کم‌کم پی ببرد که وضعیتش قابل قبول نیست. بسیاری از کودکان از بزرگسالانی که با آنها بدرفتاری می‌کنند می‌ترسند و برای کبودیهای روی بدنشان دلایل دروغین می‌تراشند: «زمین خوردم»، «پام به در گیر کرد». آنها ممکن است فکر کنند که اگر فاش کنند با آنها بدرفتاری می‌شود وضعشان بدتر خواهد شد، که تا اندازه‌ای هم حق با آنهاست. اما، شاید کودک دیگری نشانه‌های بدرفتاری جسمانی را در کودک قربانی ببیند، و لب به اعتراض بگشاید، بخصوص وقتی ببیند که کودکی بدون هیچ دلیل واضحی تنبیه شده است. کودکی که معلمانش در مدرسه با او با ملایمت و مهربانی صحبت می‌کنند اما در خانه مورد بدرفتاری لفظی قرار می‌گیرد، کم‌کم این دوگانگی برایش تبدیل به سؤال می‌شود، حتی اگر عادت کرده باشد که همواره بر سرش فریاد بکشند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- بدرفتاری لفظی مداوم، درست مانند تنبیه بدنی و خشونت می‌تواند کودکان را بی‌رحم و سبع کند و قاعدتا هیچ کس دوست ندارد کودکان خود را این گونه بار بیاورد.
- اگر به رفتار غیرخشن پایبند باشید، کودک شما به طور خودکار این پیام را دریافت می‌کند که این همان مسیری است که شما دوست دارید او در آن گام بردارد. اما او برای آنکه بداند در شرایط خاص چگونه عمل کند نیاز به راهنمایی دارد.
- اگر کودکتان از شما پرسید چرا همیشه پرخاشگر و آزاردهنده هستید، آن را جدی بگیرید و با دیدی انتقادی به خود بنگرید. شما باید قادر باشید که رفتار خود را برای خودتان نیز توجیه کنید.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

فریاد پرخاشگرانه درست مانند کتک زدن، بدرفتاری و سوءاستفاده از کودک محسوب می‌شود. اگر شما دائما بر سر کودکی فریاد بکشید، او یاد نمی‌گیرد که چگونه به گفتگوهای طبیعی پاسخ دهد. مرتبا کودک را تحقیر کردن، خندیدن به او، تهدید به اینکه دیگر او را دوست نخواهید داشت یا به قولها و وعده‌هایی که قبلا به او داده‌اید عمل نخواهید کرد، همگی شکلهایی از بدرفتاری عاطفی هستند و ممکن است اثری دائمی بر عزت نفس او بگذارند، پس سعی کنید در همه حال تعادل خود را حفظ کنید.





سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- کودک تحت خشونت یعنی چه؟
- اگر فرد بزرگسالی مرا زد، چه باید بکنم؟
- اگر در بدن دوستم دوباره کبودی دیدم، آیا باید به کسی بگویم؟
- چرا همیشه به من می‌خندید؟

برای سنین ۲-۴



پرسیدن این پرسش از جانب کودکان زیر چهار سال بعید است، هر چند آنها نیز ممکن است از مواجه شدن با بدرفتاری جسمانی یا گفتاری و یا حتی دیدن آن بترسند. اگر کودک خردسالی چنین سؤالی کرد، پاسخهای خود را بر اساس گروه ۴ تا ۶ سال آماده کنید.

برای سنین ۴-۶



من نمی‌دانم چرا آن زن بر سر بچه‌اش فریاد می‌کشد، اما دلیل آن هر چه که باشد، این کار بچه را ناراحت و غمگین می‌کند. شاید مادر آن زن بر سر او فریاد می‌کشیده است و او فکر می‌کند این کاری است که همهٔ پدر و مادرها انجام می‌دهند. من هم گاهی اوقات از دست تو ناراحت می‌شوم، چون زمانی که فکرم خیلی مشغول است زود عصبانی می‌شوم، اما این عذر مناسبی نیست. من تو را خیلی دوست دارم و دلم نمی‌خواهد بر سر تو فریاد بکشم، پس سعی می‌کنم این کار را نکنم. اگر دیدی باز هم می‌خواهم این کار را انجام بدهم یادم بینداز که چه قولی دادم. اگر زمانی تو را کتک زدم، باز هم به من بگو، چون کتک زدن هم کار اشتباهی است.

برای سنین ۶-۸



بعضی اوقات آدمها وقتی عصبانی می‌شوند یا می‌ترسند، دیگران را کتک می‌زنند. این کار همیشه اشتباه است. هیچ اختلافی را نمی‌توان با جنگ و دعوا به نتیجه رساند، بهترین کار این است که سعی کنیم با گفتگو به آن پایان دهیم. اگر کسی اهل صحبت کردن نبود، ما باید از او دور شویم. بدن علی همیشه کبود است، آره؟ کبودی نشان‌دهندهٔ این است که چیزی محکم به پوست بدن خورده است. شاید همان طور که خودش می‌گوید این کبودیها بر اثر افتادن به وجود آمده باشد، اما اگر همه جای بدن او کبود است، شاید علت دیگری داشته باشد. اگر باز هم دیدی بدنش کبود است، به من بگو تا با معلمتان صحبت کنم. با این کار شاید بتوانی به علی کمک کنی که بیش از این اذیت نشود.

برای سنین ۸-۱۱



ببخشید که با خندیدن به نقاشیهایت تو را ناراحت کردم. می‌دانم که خیلی برای آنها زحمت کشیده‌ای. بعضی وقتها تلافی نکردن کتک دیگران کار سختی است، اما اگر آن پسر تو را زد به او بگو از این کار دست بکشد و بگو اگر تو را دوباره بزند، تو نیز او را خواهی زد. اکثرا همین کافی است تا طرف مقابل دیگر تو را نزند. فقط در صورتی او را بزن که باز هم به زدن تو ادامه دهد و این تنها راه فرار کردن از دست او باشد. سپس بدو و به ما یا معلمت بگو. نگران نباش، ما این مسأله را با ملایمت حل می‌کنیم. اگر فرد بزرگسالی تو را زد، حتی اگر کسی که ما با او آشنایی نزدیک داریم، باید فورا به من بگویی تا مسأله را حل کنم. بعضی از بزرگسالان وقتی که با سختی‌های زندگی روبرو می‌شوند، از درون عصبانی می‌شوند و تلافی آن را سر کودکان در می‌آورند و آنها را کتک می‌زنند یا به آنها غذای کافی برای خوردن نمی‌دهند یا چیزهایی شبیه این. کودک تحت خشونت، کودکی است که والدینش مرتب او را کتک می‌زنند. اغلب اوقات این والدین واقعا کودکشان را دوست دارند، اما نمی‌توانند از عهدهٔ مراقبت او برآیند و با او بدرفتاری می‌کنند. این کار هرگز درست نیست. برخی اوقات نگهداری از چنین کودکی را به افراد مهربان می‌سپارند و همزمان با آن به والدین او کمک می‌کنند تا یاد بگیرند چگونه از کودک خود به طور شایسته مراقبت کنند.





پرسش زورگویی چیست؟

- چرا داود همیشه علی‌و می‌زنه؟ ● زورگویی چیه؟
- چرا اون پول توجیبی منو می‌گیره؟ ● من هم می‌تونم تلافی کنم و اونو بزنم؟
- میشه جلوی اون بچه‌ها رو بگیری تا دیگه منو اذیت نکنن؟

زورگویی یکی از پنهانترین و مخربترین مشکلات در مدارس است که ممکن است در هر مدرسه‌ای وجود داشته باشد و ربطی به نوع مدرسه یا سن دانش‌آموزان آن ندارد. معلمان هوشیار در مدارسی که تدابیر قاطعی برای مقابله با زورگویی دارند، به سرعت آن را در نطفه خفه می‌کنند، بنابراین اگر پرسشهای کودک شما حاکی از وقوع زورگویی است، فوراً آن را با مدیر مدرسهٔ او در میان بگذارید.

ورای این پرسش چیست

پرسش دربارهٔ زورگویی معمولاً زمانی شروع می‌شود که کودکتان در مدرسه یا تلویزیون آن را دیده باشد، اما مراقب نشانه‌هایی که بر وقوع آن برای خود کودک دلالت می‌کند نیز باشید. گاهی اوقات شاید لازم باشد مانند کارآگاهان تحقیق کنید. ما (مؤلف) فقط وقتی متوجه شدیم یکی از پسرانمان مورد زورگویی قرار می‌گیرد که او مدام درخواست پول توجیبی بیشتری می‌کرد. دسته‌ای از بچه‌های زورگو در مدرسه تهدید کرده بودند که اگر به آنها پول ندهد، او را کتک می‌زنند. از طرفی اکثر کودکان ذاتاً دارای حس جوانمردی و انصاف هستند و از اینکه ببینند همکلاسیهایشان مورد اجحاف قرار می‌گیرند ناراحت می‌شوند، بنابراین ممکن است در این باره از شما سؤال کنند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- زورگویی همیشه غلط است و باید جلوی آن را گرفت. به هر شیوه‌ای که می‌توانید این حقیقت را به کودک خود بقبولانید. اگر او این باور اساسی را داشته باشد، راحت‌تر دربارهٔ زورگویی با شما صحبت می‌کند.
- کودکان بخصوص پسرها، به این قانون مضحک باور دارند که نباید در مورد زورگویی با کسی صحبت کنند، حتی اگر خودشان قربانی آن باشند. کودکانتان را متقاعد کنید که این قانون اشتباه است و اگر مورد زورگویی قرار بگیرند باید کمک بخواهند.
- شاید مردد باشید که آیا هنگام روبرو شدن با زورگویی، کودکتان باید مقابله به مثل کند یا خیر. قبل از اینکه پسر من به سن نه سالگی برسد، به او می‌گفتم که ابتدا به فرد زورگو یک بار هشدار بدهد و سپس مقابله به مثل کند؛ اما اگر کودک با چند نفر روبرو شود نباید چنین کاری انجام دهد. او می‌تواند از یک کودک بزرگتر قابل اعتماد، برای مقابله با زورگوها کمک بخواهد. شما باید همیشه موارد زورگویی را به مدرسه گزارش کنید، حتی اگر خارج از محوطهٔ مدرسه اتفاق بیفتد و از کادر مدرسه بخواهید که افراد زورگو را مورد بازخواست قرار دهند؛ البته به شیوه‌ای محتاطانه تا کودک شما به خطر نیفتد.
- دخترها هم ممکن است درست مانند پسرها زورگویی کنند، که البته بیشتر به شکل شایعه‌پراکنی و حرفهای درگوشی خصمانه، یا محروم کردن عمدی کودکی از جمع دوستان می‌باشد. اگر این کارها مدت طولانی ادامه یابد، می‌تواند درست مانند خشونت جسمانی به کودک آسیب برساند و باید آن را جدی گرفت.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- کودکان، زورگو به دنیا نمی‌آیند بلکه اغلب خودخواهی، اجحاف به دیگران، و زورگویی را از افراد بزرگتر در خانه یاد می‌گیرند. ممکن است سخت‌گیری بیش از حد پدر یا مادری مستبد، یا خانواده‌ای نابسامان که در آن به کودک بی‌توجهی می‌شود، به وجود آورندهٔ این مسأله باشد.
- زورگویی واکنش کودک به درد، ناراحتی و کمبود محبت است یا می‌تواند جزئی از مجموعه اختلالات رفتاری مثل دزدی کردن، دروغ گفتن، و فرار از مدرسه باشد. هرچند زورگویی هیچ گاه نباید مورد اغماض قرار گیرد، اما این کودکان نیاز به کمک دارند تا الگوی رفتاری خود را عوض کنند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

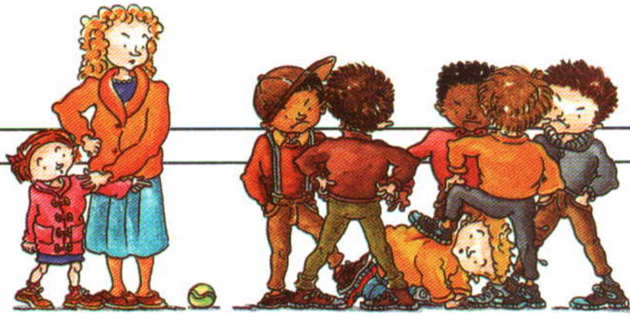
- چرا آن دختر همیشه مرا می‌زند؟
- چرا بعضی آدمها زورگویی می کنند؟
- اگر کسی مرا اذیت کرد، چه کار کنم؟
- اگر به معلم بگویم، آیا او مرا کتک می‌زند؟
- چطور می‌توانم جلوی آنها را بگیرم تا مرا کتک نزنند؟



برای سنین ۲-۴



اگر فرهاد دوباره تو را زد، به من بگو تا با معلمت صحبت کنم.
روی خیلی از آدمها اسم می‌گذارند؛ مثلاً به خود من می‌گفتند گامبو، چون کمی چاق بودم. اما این کار احمقانه است، پس به آن توجه نکن.



برای سنین ۴-۶



هیچ کس نباید فرد دیگری را بزند، بنابراین اگر باز هم احمد به تو مشت زد، به او بگو که به معلم خواهی گفت. تو باید این موضوع را به من و معلمت بگویی، چون ممکن است احمد خیلی بچه‌های دیگر را هم بزند. او دیگران را به این دلیل می‌زند که از چیزی خیلی ناراحت است، بنابراین می‌ترسد و به دیگران پرخاش می‌کند. اگر به معلمت بگوییم شاید همهٔ ما بتوانیم به احمد کمک کنیم تا حالش بهتر شود.

برای سنین ۶-۸



تو می‌دانی که بابا و مامان موافق زد و خورد و خشونت نیستند، اما کار افراد زورگو غلط است و باید جلوی آنها را گرفت.
بنابراین دفعهٔ بعد این کار را بکن: به فرد زورگو اخطار بده و بگو اگر دوباره تو را بزند، تو نیز او را خواهی زد، سپس برو و به معلمت بگو چه اتفاقی افتاده است. هر چه زودتر مرا هم باخبر کن. اگر او دوباره تو را زد، تو هم محکم او را بزن و سپس به سرعت برو و به معلمت بگو. اگر فرد زورگو بیشتر از یک نفر بود، سعی نکن آنها را بزنی. نگران نباش، معلمت می‌داند چگونه با افراد زورگو برخورد کند، به تو قول می‌دهم که اگر به او بگویی اتفاق بدی برای تو نخواهد افتاد.

برای سنین ۸-۱۱



زورگویی همیشه کار غلطی است و نباید به افراد زورگو اجازه داد تا از مجازات فرار کنند. اذیت کردن دیگری به هر دلیلی که باشد، کار درستی نیست. اما شاید آن دختری که تو را اذیت می‌کند، به دلیلی از درون بسیار ناراحت و غمگین باشد. زورگویی برای او شیوه‌ای است تا تظاهر کند ناراحت نیست. به هر حال ما باید فکر کنیم و ببینیم چطور می‌توانیم جلوی او را بگیریم، پس از آن شاید کسی بتواند بفهمد که چرا او این کار را می‌کند. تلافی کردن زدن دیگران بیشتر از یک بار کار خوبی نیست، چون موجب دعوا می‌شود که افراد زورگو آن را دوست دارند. بهترین کار این است که به معلمت بگویی (برای تقویت روحیه، از یکی از دوستانت بخواه همراه تو بیاید). یا اگر دوست بزرگتر از خودت داری به او بگو، مطمئنم که به تو کمک می‌کند. از همه گذشته، حتما به من هم اطلاع بده، چون اجازه نخواهم داد که افراد زورگو به تو تعرض کنند. من به مدرسه خواهم آمد تا به کمک معلمهایت به طرزی حساب‌شده جلوی افراد زورگو را بگیریم.



پرسش خشونت چیست؟

چرا بعضی از آدما خشن هستند؟ آیا آشوبگران مسابقات فوتبال هم خشن هستند؟

چرا بعضی از آدما با بمب همه چیزو منفجر می‌کنن؟ زورگیر یعنی چی؟

اگه کسی آجر به طرف پنجره پرت کنه، آیا این هم خشونته؟

امروزه کودکان تصاویر خشن زیادی می‌بینند و به وسیلهٔ نشریات خبری و روزنامه‌ها از وقایع خشونت‌بار آگاه می‌شوند، بنابراین ممکن است پرسشها و واکنش آنها دربارهٔ خشونت درهم و برهم و آشفته باشد. برقرار کردن تعادل بین خواستهٔ قلبی پدر و مادرها مبنی بر حفاظت از کودکانشان و دور نگه داشتن آنها از دردسر، و واقعیتهای جنگ و تروریسم برای والدین بسیار دشوار است.



وراى این پرسش چیست

پس از سن چهار سالگی، کودکان آنقدر بزرگ شده‌اند که بفهمند خشونت، جسمانی یا روانی، کار ناخوشایند و زشتی است و به خاطر حس عدالت ذاتی که دارند، طالب رهنمودهایی هستند تا بتوانند خشونت را بشناسند و بدانند هنگام روبرو شدن با آن چگونه عمل کنند. از آنجا که کودکان خشونت را بی‌عدالتی می‌دانند، ممکن است بخواهند عجولانه در آن دخالت کنند، اما همان طور که در مورد زورگویی گفته شد (صفحه ٦٤)، شما باید به آنها یاد بدهید که چه زمانی دخالت کردن، صحیح و بی‌خطر است و چه وقت نباید جلو بروند، هر چند احساسات آنها درخور تحسین است. کودکان همچنین در مورد خشونتهای خیابانی و تروریسم و تصاویر مخرب جنگ که هر روزه در تلویزیون (خیالی یا واقعی) و روزنامه‌ها می‌بینند نگران و گیج می‌شوند و دلایل آن برای آنها توجیه‌ناپذیر است.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- برای آنکه به پرسش دربارهٔ خشونت صادقانه پاسخ بدهید، باید باور داشته باشید که به استثنای بعضی جنگها، خشونت هرگز قابل توجیه نیست، هرچند کودک شما تا سن هشت یا نه سالگی قادر به درک این مسأله نیست. تا پیش از این سن، اگر خشونت را در هر شکلی محکوم کنید و آن را به عنوان ناشایست‌ترین شیوه برای رفتار کردن و حل مسائل برای کودک مطرح کنید، به خطا نرفته‌اید.
- والدین خشن فرزندان خشن تربیت می‌کنند، ما نباید چنین میراثی را برای نسل بعد به جا بگذاریم.
- البته به خاطر سلامت و ایمنی کودکانتان باید به آنها یاد بدهید که مداخله کردن در خشونتهای خیابانی برای آنها خطرناک است و باید از آن پرهیز کنند.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

کودک شما دیر یا زود با خشونت روبرو خواهد شد. با اینکه من (مؤلف) از خشونت بیزار بودم، اما به این نتیجه رسیدم که نمی‌توانم برای همیشه صلحجویی را به کودکانم یاد بدهم، چون اگر آنها فکر کنند که برای حل صلح‌آمیز هر مشکل و اختلافی می‌توانند به هوش دیگران تکیه کنند، در معرض خطرات جدی قرار می‌گیرند. بنابراین روش «یک بار مقابله به مثل کن و بعد فرار کن» را به آنها آموختم تا احساس کنند که هنگام روبرو شدن با موقعیتهای ناخوشایند می‌توانند آن را تا اندازه‌ای مهار کنند.



اگر اجازه می‌دهید کودکانتان به تنهایی تلویزیون تماشا کنند، آگاه باشید که هر لحظه ممکن است تصاویر خشن بر صفحهٔ آن ظاهر شود.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا عصبانی بودن یا بداخلاق بودن هم خشونت است؟
- آیا ممکن است گاهی خشونت درست باشد؟
- آیا حوادث ایرلند خشونت است؟
- آیا راهپیمایی خشونت است؟
- اگر دیدم کسی دوستم را می‌زند، چه باید بکنم؟

برای سنین ۴-۳



کودکان زیر چهار سال معمولا این پرسش را نمی‌پرسند، هرچند ممکن است رفتار خشنی را ببینند و نگران شوند. اگر یک کودک سه و نیم ساله دارای قدرت تشخیص دربارهٔ خشونت سؤال کرد، پاسخ خود را بر پایهٔ مطالب ارائه شده برای گروه سنی ۴ تا ۶ سال آماده کنید.

برای سنین ۶-۴



خشونت به این معناست که تو به این علت که فردی را دوست نداری یا با او موافق نیستی، او را بزنی یا مجروح کنی. تو به قدری دچار خشم می‌شوی که دوست داری او را بزنی و کاری کنی که درد بکشد. این کار هرگز درست نیست. ما می‌توانیم از بعضی افراد عصبانی باشیم، اما این موضوع هرگز به ما این حق را نمی‌دهد که به آنها آسیب برسانیم. در بعضی جاها بعضی افراد بمب کار می‌گذارند، چون به شدت از دیگران بدشان می‌آید. کشتن بدترین نوع خشونت است و اگر فرد قاتلی دستگیر شود، مجازات می‌شود و گاهی باید تا آخر عمر در زندان بماند.

برای سنین ۸-۷



افرادی هستند که دوست دارند با خشونت و تنبیه دیگران آنها را تحقیر کنند. اگر دیدی کسی مورد خشونت قرار می‌گیرد، خودت دخالت نکن، بلکه یک بزرگتر را خبر کن تا مداخله کند. بعضی وقتها آدمها فکر می‌کنند که تنها راه مقابله با خشونت، خشونت است. به همین دلیل است که بعضی‌ها بمب منفجر می‌کنند، چون فکر می‌کنند این تنها راهی است که می‌توانند به خواستهٔ خود برسند. وقتی کشورها یا افراد مختلف درون یک کشور با هم خشونت و پرخاشگری کنند، این کار ممکن است باعث جنگ شود. سیاستمداران سعی می‌کنند با جمع شدن دور هم و پیدا کردن راه حل برای مشکلات اساسی، جلوی جنگ را بگیرند.

برای سنین ۱۱-۸



افراد نژادها و دینهای مختلف گاهی آنقدر از هم بدشان می‌آید که به هم آسیب می‌رسانند یا مردم را در خانه‌هایشان می‌ترسانند. اگر گروهی از آدمها این کار را بر ضد گروه دیگری که رنگ پوستشان فرق می‌کند یا اهل کشور دیگری هستند انجام بدهند، به آن خشونت نژادی می‌گویند. این کار همیشه غلط است، زیرا همهٔ انسانها از هر نژاد، دین یا ملیتی حق دارند با صلح و آرامش کنار هم زندگی کنند. بعضی وقتها اگر آدمهایی که دیدگاههای مختلف دارند دور هم جمع شوند، به عنوان مثال در یک مسابقه فوتبال یا یک تظاهرات خیابانی، ممکن است عصبانی شوند و شروع به دعوا کنند. آنها حتی ممکن است ساختمانها و مغازه‌ها را خراب کنند. اما استفاده از زور برای به کرسی نشاندن حرف و نظر خود، هیچ وقت کار درستی نیست. زورگیر کسی است که در خیابان از دیگران دزدی می‌کند. اگر دیدی از کسی زورگیری می‌کنند، مداخله نکن، چون خیلی کوچک هستی، اما با عجله به یک بزرگتر بگو تا پلیس را خبر کند.



پرسش الکل چیست؟

چرا الکل بده؟ ■ چرا بعضی‌ها مشروب می‌خورن؟

مست یعنی چی؟

اگه کسی بخواد منو مجبور بکنه مشروب بخورم، چه کار باید بکنم؟

الکل یک مادهٔ مخدر است، با این حال مصرف آن در کشورهای غربی کاملا قانونی است. پس تعجب‌آور نیست که کودکان دربارهٔ این موضوع دچار سردرگمی می‌شوند. تبلیغات فراوانی در مورد خطرات مصرف الکل به هنگام رانندگی وجود دارد و کودکان بزرگتر ممکن است در تلویزیون صحنه‌هایی را ببینند که افراد مست را نشان می‌دهد، بنابراین پرسش در این باره حتما به وجود خواهد آمد. شاید لازم باشد قبل از پاسخ دادن به کودک، به دقت دربارهٔ نگرش خودتان نسبت به نوشیدن الکل و اینکه چقدر در آن ثابت‌قدم هستید فکر کنید.



ورای این پرسش چیست

برای کودکان خردسال، جاذبهٔ نوشیدنیهای الکلی کمی اسرارآمیز است، چون به نظر آنها طعم آن ناخوشایند است. کودکان بزرگتری که چنین پرسشهایی را می‌پرسند، می‌خواهند بدانند چرا بعضی کارها برای بعضی از بزرگترها اشکالی ندارد، اما برای آنها اشکال دارد. به نظر آنها این یک بام و دو هواست و حق هم با آنهاست. بنابراین شما باید افکارتان را سر و سامان بدهید و پاسخهایتان کاملا حساب‌شده باشد. شاید کودک شما کسی را بشناسد که به خاطر پیامدهای ناشی از نوشیدن الکل توسط فردی دیگر، در رنج و عذاب است. پس باید هوشیار باشید تا او را با احتیاط کمک کنید.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- الکل یک سم است، اما در کشورهای غربی غیرقانونی نیست. قبولاندن این مطلب به کودکان، وقتی که می‌بینند بعضی از بزرگسالان الکل مصرف می‌کنند دشوار است. اما خوب است به این نکته اشاره کنید که هر کس اگر مقدار زیادی الکل را به سرعت بنوشد، ممکن است در اثر مسمومیت با آن بمیرد.
- هدف این است که کودک خود را تشویق کنید تا منطقی و متعادل باشد و هنگامی که به اندازهٔ کافی بزرگ شد، مسئولیت شخصی خود را در مورد عدم مصرف الکل بپذیرد.
- اکثر والدین از آمارهای روزافزون مصرف الکل در کودکان آگاه هستند و ممکن است به فکر سخت‌گیری بیفتند. به نظر من این کار فایده‌ای ندارد. تقریبا در همهٔ موضوعات تربیتی، رفتار مستبدانه نتایج منفی در پی دارد.
- وقتی کودک شما به سن هشت یا نه سالگی رسید، می‌توانید اطلاعات پایه را دربارهٔ اثرات زیانبار الکل به او بدهید. کودکان در این سن مباحث مربوط به سلامتی را به خوبی می‌پذیرند و معمولا نسبت به توضیحات منطقی و متین به خوبی پاسخ می‌دهند.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- من (مؤلف) پیرو مکتب فکری هستم که اعتقاد دارد هر چیز ممنوع خود به خود برای کودکان جذابیت پیدا می‌کند. بنابراین در خانهٔ ما شیرینی، یا تلویزیون ممنوع نبود، اما همهٔ آنها به صورت سهمیه‌بندی بودند.
- سعی کنید کودکتان را با نظرهای مختلف دربارهٔ مصرف الکل آشنا کنید. به او بگویید که در بعضی ادیان، مانند اسلام، مصرف الکل ممنوع است.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- چطور می‌شود فهمید کسی مست است؟
- آدمها چطوری مست می‌کنند؟
- چرا نباید هنگام رانندگی الکل مصرف کرد؟

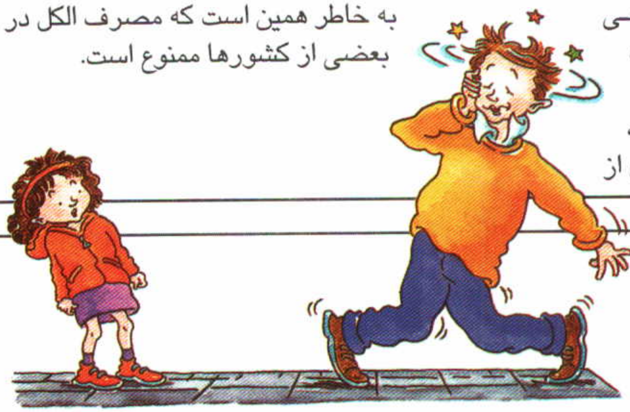




بسیار بعید است کودکان زیر چهار سال پرسشی دربارهٔ این موضوع بپرسند. اما اگر خود شما الکل مصرف کنید، ممکن است کنجکاوی آنها تحریک شود و پرسشهایی برایشان به وجود آید. اگر کودک خردسالی در این باره سؤال کرد، از مطالب ارائه شده برای دستهٔ ۴ تا ۶ سال استفاده کنید.



الکل یک مادهٔ شیمیایی است که در بعضی نوشیدنیها وجود دارد و وقتی بعضی آدمها آن را مصرف می‌کنند، باعث می‌شود احساس آرامش کنند. اما الکل یک مادهٔ سمی است، بنابراین اگر کسی مقدار زیادی از آن را بنوشد مست می‌شود یعنی کنترل رفتار خود را از دست می‌دهد و دچار سردرد و تهوع می‌شود. به خاطر همین است که مصرف الکل در بعضی از کشورها ممنوع است.



برای سنین ۷-۶

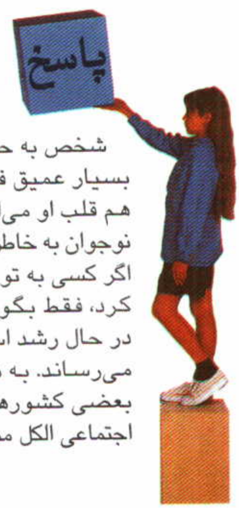


اگر آدمها زیاد الکل بنوشند به آن معتاد می‌شوند، درست مثل مواد مخدر یا سیگار. نوشیدن الکل کار بسیار بدی است چون که کبد را خراب می‌کند، و اگر کبد از کار بیفتد انسان می‌میرد. نوشیدن الکل باعث می‌شود آدم نتواند به خوبی رانندگی کند (حتی اگر خود فرد فکر کند می‌تواند)، افرادی که در حالت مستی رانندگی می‌کنند موجب بسیاری از حوادث و تصادفات می‌شوند.

برای سنین ۱۱-۸



اگر کسی مقدار زیادی الکل بنوشد، ممکن است موجب مرگ او شود. چون الکل مغز را از کار می‌اندازد و شخص به حالت اغماء یعنی بیهوشی بسیار عمیق فرو می‌رود و سرانجام هم قلب او می‌ایستد. سالانه تعدادی نوجوان به خاطر مصرف الکل می‌میرند. اگر کسی به تو نوشیدنی الکلی تعارف کرد، فقط بگو «نه»، چون که بدن تو در حال رشد است و الکل به آن آسیب می‌رساند. به همین خاطر است که در بعضی کشورها بر اساس قوانین دینی و اجتماعی الکل ممنوع است.



پرسش چرا سیگار کشیدن بد است؟

● چرا بعضی آدما سیگار می‌کشن؟ ● چرا تو سیگار می‌کشی؟

● چرا بابابزرگ پیپ می‌کشه؟ ● سیگار کشیدن چه حسی به آدم می‌ده؟

● چرا سیگار کشیدنو ترک نمی‌کنی؟

هرچند امروزه افراد کمتری به طور دائم سیگار می‌کشند و سیگار کشیدن در بسیاری از اماکن عمومی ممنوع است، اما کودکان هنوز هم مرتبا در تماس با افراد سیگاری هستند و میزان سیگار کشیدن در نوجوانان در حال افزایش است. از آنجا که کودکان از سنین خردسالی یاد می‌گیرند سیگار یک مادهٔ مخدر قانونی است که برای بدن زیان دارد، پس قطعا پرسشهایی دربارهٔ آن می‌پرسند، بخصوص اگر پدر یا مادر آنها سیگاری باشد.

ورای این پرسش چیست

امروزه، هواداران نهضت ضد سیگار به خوبی سازماندهی شده‌اند و کودک شما از سنین خردسالی پیامهایی را در رابطه با مضر بودن سیگار برای سلامتی دریافت خواهد کرد. او همچنین به این نکته توجه خواهد کرد که علی‌رغم این مسأله، باز هم افراد زیادی سیگار می‌کشند. اگر یکی از اعضای خانواده نیز سیگار بکشد، کودک شما خیلی زود سردرگمی خود را در قبال مشاهدهٔ این تناقضات نشان خواهد داد.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● حتی اگر خود شما سیگاری هستید، باید خطراتی را که سیگار برای سلامتی شما و سایر کسانی که دود سیگار شما را استنشاق می‌کنند دارد به کودکتان بگویید.

● سعی کنید قویا این پیام را به کودکتان بفهمانید که بهتر است هر قدر هم که دوستانش به او اصرار کنند، هرگز سیگار کشیدن را شروع نکند. بر این نکته تأکید کنید که ترک سیگار پس از معتاد شدن به آن بسیار سخت است.

● بعید است کودکان زیر ده سال به سیگار کشیدن روی بیاورند، هر چند بعضی‌هایشان این کار را می‌کنند. اما بهتر است آنها را برای مقابله با فشار همسن و سالهایشان، که بدون شک در اولین سالهای نوجوانی نمایان خواهد شد، آماده کنید. آمارها نشان می‌دهد که متأسفانه میزان کشیدن سیگار در این سنین در حال افزایش است.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● سیگار مادهٔ مخدر اعتیادآوری است که قانونی است. اما در بعضی از کشورها فروختن سیگار به کودکان زیر شانزده سال غیرقانونی است.

● ممکن است کودک شما حرفهای بعضی افراد را بشنود که می‌گویند نباید از سیگار کشیدن در مکانهای عمومی مثل قطارها یا رستورانها جلوگیری شود. این گفته‌ها را با دلایل مربوط به سایر قوانین ایمنی عمومی، مانند محدودیت سرعت در جاده‌ها، رد کنید؛ اینکه حقوق انسانها با مسئولیتهایی همراه است و می‌توان حقوق فرد را به خاطر سلامت و ایمنی جمع محدود کرد.

● اگر شما سیگاری هستید، باید در این باره که چرا سیگار می‌کشید صادق باشید. مثلا بگویید با اینکه می‌دانید سیگار برایتان زیان دارد، اما چون احساس می‌کنید به شما آرامش می‌دهد و کمک می‌کند تا بهتر تمرکز کنید، آن را می‌کشید.

● در سال ۱۹۸۹ میلادی، مطالعه‌ای بر روی ۱۰۰۰۰ کودک ۹ تا ۱۵ ساله نشان داد که نگرش والدین به سیگار مهم است: اگر والدین ضد سیگار باشند، احتمال سیگار کشیدن کودکانشان کمتر است.

● در مطالعه‌ای بر روی افراد ۱۱ تا ۱۶ ساله در سال ۱۹۹۳ میلادی، ۸۵ درصد پسرها و ۸۳ درصد دخترهای ۱۱ ساله گفتند که هرگز سیگار نخواهند کشید.



سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- اگر کسی خواست مرا مجبور به کشیدن سیگار کند چه باید بکنم؟
- اگر آدمها می‌دانند سیگار کشیدن بد است، چرا سیگار می‌کشند؟
- چرا من نمی‌توانم سیگار بخرم؟
- چرا عمومحسن دوباره شروع به کشیدن سیگار کرده است؟

برای سنین ۴-۲

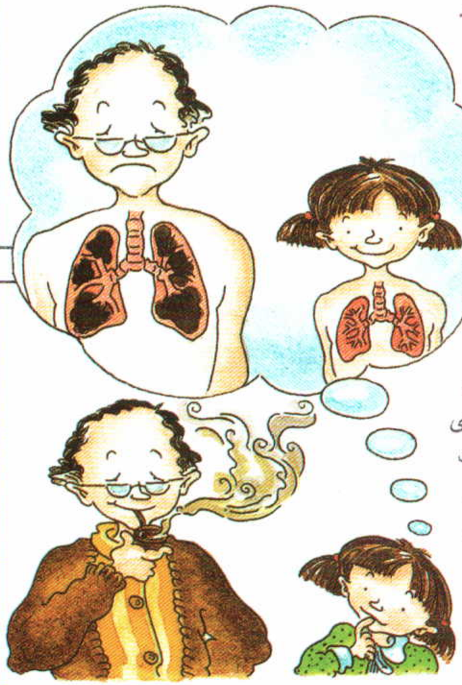


کودکان زیر چهار سال به ندرت پرسشی دربارهٔ سیگار کشیدن می‌پرسند، اما اگر ببینند شخصی سیگار می‌کشد ممکن است کنجکاوی کنند. اگر یک کودک سه و نیم سالهٔ دارای قدرت تشخیص، این موضوع را پیش کشید، پاسخهای خود را بر پایهٔ مطالب ارائه شده برای دستهٔ ۴ تا ۶ سال آماده کنید.

برای سنین ۶-۴



سیگار کشیدن همیشه برای آدم بد است. سیگار قلب و ریه‌های آدم را خراب می‌کند و به آدمهای اطراف هم آسیب می‌رساند. ترک کردن سیگار برای افراد سیگاری کار سختی است، پس بهتر است که آدم هیچ وقت آن را شروع نکند.



برای سنین ۸-۶



وقتی آدمها سیگار می‌کشند، جرم دود سیگار وارد ریهٔ آنها می‌شود و دیگر نمی‌توانند به خوبی نفس بکشند. ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا این اتفاق بیفتد، برای همین بعضی از افراد سیگاری فکر می‌کنند هیچ وقت دچار این مشکل نخواهند شد. اما ما می‌دانیم که سیگار کشیدن باعث سرطان ریه و سکتهٔ قلبی می‌شود و آدمهای زیادی به علت این دو بیماری می‌میرند. خود من هم قبلاً سیگار می‌کشیدم، اما حالا دیگر نمی‌کشم. من سیگار را وقتی تو در شکمم بودی ترک کردم، چون کشیدن آن به بچه‌ها آسیب می‌رساند.

برای سنین ۱۱-۸



سیگار کشیدن هیچ وقت و برای هیچ کس کار خوبی نیست. سیگار باعث می‌شود ریه‌ها جرم بگیرند و خراب بشوند و این موجب بیماریهای ریوی، از جمله سرطان می‌شود که سالانه هزاران نفر را می‌کشد. سیگار همچنین باعث سکتهٔ قلبی می‌شود، چون موجب می‌شود شریانها و وریدهای آدم سفت و تنگ شوند. هر ساله هزاران نفر بر اثر بیماریهای قلبی می‌میرند. از آنجا که سیگار کشیدن برای بچه‌ها خیلی ضرر دارد، در اغلب کشورها خریدن سیگار برای افراد زیر شانزده سال غیرقانونی است. بهترین کار این است که هیچ وقت شروع به سیگار کشیدن نکنیم، چون اعتیادآور است، یعنی بدن ما به نیکوتین که مادهٔ مخدر داخل توتون است عادت می‌کند و باعث می‌شود همیشه به سیگار احساس نیاز کنیم و ترک آن برای ما سخت باشد. اما بعضی‌ها ادعا می‌کنند به این علت سیگار می‌کشند که اعصاب آنها را آرام می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا بهتر تمرکز کنند. خوشبختانه برخی افراد موفق به ترک سیگار می‌شوند، چون می‌دانند برایشان خیلی مضر است. تنفس دود سیگارِ دیگران هم درست مثل سیگار کشیدن بد و زیان‌آور است و به آن «سیگار کشیدن غیرمستقیم» می‌گویند. بعضی نوجوانها چون فکر می‌کنند سیگار کشیدن باعث می‌شود مثل آدم بزرگها به نظر برسند شروع به کشیدن سیگار می‌کنند، اما این کار برای سلامتی مضر است. مریض کردن خود، نه کار «باحالی» است و نه باعث بزرگ شدن کسی می‌شود. اگر دوستانت به تو سیگار تعارف کردند، فقط بگو «نه، ممنون» و از آنها دور شو. اگر آنها تو را مسخره کردند، بگو احمق خودشان هستند که خود را به خطر می‌اندازند و مریض می‌کنند. به یاد داشته باش که سیگار کشیدن باعث می‌شود لباس و نفس فرد سیگاری بوی بسیار بدی بدهد و انگشتها و دندانهایش زردرنگ شود.

پرسش مواد مخدر چیست؟

- اگه چسب بو بکشم چی میشه؟ - حشیش چیه؟
- چرا بعضی آدما بر اثر مصرف اکستازی (قرص شادی) می‌میرن؟ - تورگی زدن یعنی چی؟
- کوکائین چیه؟ - اگه مواد بهم تعارف کردند چطوری بگم نه؟

همهٔ پدرها و مادرها دربارهٔ اینکه آیا کودکشان مواد مخدر را تجربه خواهد کرد یا نه نگران‌اند. هرچند کمتر کسی احتمال می‌دهد که این موضوع به کودکان زیر ده سال هم مربوط می‌شود، اما در حال حاضر شاید مواد مخدر مسأله این گروه سنی نیز باشد. بنابراین اگر کودک شما پرسشهایی دربارهٔ مواد مخدر می‌پرسد، بهترین کار این است که به جای طفره رفتن، پاسخهای دقیق و سرراست بدهید و او را برای آینده آماده کنید.



ورای این پرسش چیست

خوشمان بیاید یا نیاید، امروزه مواد مخدر در بعضی از مدارس رواج دارد. خیلی از جوانان مصرف مواد مخدر را عملی هیجان‌انگیز وجذاب می‌دانند. در ضمن فشار گروههای هم‌سن و سال کودک نیز در این امر قویا دخالت دارد. هرچند کودکان معمولا تا سنین ۱۲ یا ۱۳ سالگی در معرض مصرف مواد مخدر قرار نمی‌گیرند، اما شواهدی دال بر خرید و فروش و مصرف مواد مخدر توسط کودکان ۹ یا ۱۰ ساله نیز وجود دارد. اگرچه این موارد هنوز نسبتا نادر است، با این حال ممکن است کودک شما از سنین کاملا خردسالی صحبتهایی دربارهٔ مواد مخدر بشنود، پس هرچند احتمال دارد با پرسشهایی نظیر بالا فقط در پی کسب اطلاعات باشد، اما این امکان نیز وجود دارد که او به دنبال کمک باشد. به خاطر پرسیدن این پرسشها به کودک خود افتخار کنید، سعی کنید بفهمید که مواد مخدر چقدر در مدرسهٔ او رایج است و محتاطانه آن را به اطلاع مدیر مدرسه برسانید.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

- سعی کنید با دادن اطلاعات لازم به کودکتان او را برای روبرو شدن با مواد مخدر آماده کنید. به او یاد بدهید برای مقاومت در برابر این مواد چه بگوید و چه بکند. اگر امکان دارد، این اطلاعات را در سنین پایین به او بدهید تا ناآگاه در موقعیتی خطرناک گرفتار نشود.
- آنچه به کودک خود می‌گویید باید صادقانه اما با لحنی ملایم باشد تا بدون ترساندن او، تصویری دقیق از خطرات مصرف مواد مخدر به او ارائه دهید.
- بهترین پادزهر برای مصرف مواد مخدر قوی، عزت نفس بالا و خودباوری است. بنابراین به کودکتان کمک کنید تا احساس کند فردی باارزش است و بداند هر اتفاقی که بیفتد شما او را دوست خواهید داشت.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

- حشیش (ماری‌جوآنا) اعتیادآور نیست. حشیش به تنهایی و در مقادیر اندک کمتر از سیگار به بدن آسیب می‌رساند، اما خیلی از افراد آن را همراه با سیگار می‌کشند و شواهدی نیز وجود دارد که مصرف زیاد آن موجب از دست دادن حافظه می‌شود. کشیدن حشیش الزاما منجر به تمایل به مواد مخدر قوی‌تر نمی‌شود، پس عصبانیت بیش از حد در مورد آن درست نیست. با همهٔ اینها مصرف حشیش غیرقانونی است.
- شرایط معینی کودک را در برابر مواد مخدر قوی آسیب‌پذیر می‌کند: عزت نفس پایین، نادیده گرفته شدن، کمبود شدید محبت، انضباط بیش از حد سخت‌گیرانه، و خانه‌ای نابسامان با والدینی الکلی.
- مواد مخدر جدیدی مانند اکستازی (قرص شادی) که ارمغان فرهنگ رقص هستند، خطرناک‌اند، زیرا اثر آنها قابل پیش‌بینی نیست. شما شاید بتوانید کودک ده سالهٔ خود را متقاعد کنید که این قرصها می‌توانند مرگ‌آور باشند، اما زنده نگهداشتن این ترس تا سنین نوجوانی یعنی زمانی که او مرتبا در معرض این قرصها قرار می‌گیرد، نیاز به دقت و مراقبتی خاص دارد.
- بو کشیدن مواد شیمیایی مشکلی است که حتی می‌تواند کودکان خیلی خردسال را گرفتار کند. اگر بین وسایل کودکتان چسب، گاز فندک، یا مایع غلطگیر پیدا کردید، یا اگر دیدید بدن و لباس کودکتان بوی مایعات خاصی را می‌دهد، باید به سوءاستفاده او از مواد شیمیایی مشکوک شوید.
- سوءاستفاده از مواد شیمیایی می‌تواند موجب مرگ ناگهانی شود، پس اگر فکر می‌کنید کودکتان ماده‌ای را بو کشیده است، قبل از هر کاری با پزشک خود تماس بگیرید.
- سعی کنید مصرف بعضی مواد یا داروها توسط خود شما طوری نباشد که بعدها کودکتان آن را به عنوان نوعی دوگانگی در رفتار و سیاست یک بام و دو هوا به رخ شما بکشد.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

- آیا حشیش برای سلامتی ضرر دارد؟
- آیا ممکن است آدم بر اثر خوردن ال.اس.دی بمیرد؟
- اعتیاد یعنی چه؟

برای سنین ۴-۶



بعید است کودکان زیر شش سال پرسشی دربارهٔ مواد مخدر یا مصرف آن بپرسند، مگر آنکه از کس دیگری در مورد آن بشنوند.

اگر یک کودک ۴ تا ۶ سالهٔ دارای قدرت تشخیص دربارهٔ مواد مخدر سؤال کرد، با توجه به میزان درک کودکتان، از مطالب ارائه شده برای دستهٔ ۶ تا ۸ سال استفاده کنید.

برای سنین ۶-۸



مواد مخدر مواد شیمیایی هستند که بر مغز آدمها اثر می‌گذارند. هروئین، کوکائین و کراک (کوکائین خالص که مثل سیگار می‌کشند) مواد مخدر قوی هستند. این مواد اعتیادآور هستند، یعنی بدن آدم به آنها عادت می‌کند و شخص معتاد مجبور است هر چند وقت یک بار آن را مصرف کند و دست کشیدن از آنها خیلی سخت است. آدم معتاد غذا کم می‌خورد و خیلی لاغر و بدحال می‌شود. مواد مخدر قوی سرانجام آدم را می‌کشند، چون سمی هستند و باعث می‌شوند شخص به اغماء (بیهوشی بسیار عمیق) فرو برود و دیگر نفس نکشد. مواد مخدر ملایم مثل اکستازی، ماری‌جوآنا (حشیش) و ال.اس.دی اعتیادآور نیستند، اما به غیر از حشیش، بقیهٔ آنها می‌توانند بسیار خطرناک باشند، چون اثر آنها بر افراد مختلف فرق می‌کند. هیچ کس از قبل نمی‌داند که چه واکنشی در مقابل این مواد خواهد داشت. حتی اولین قرص اکستازی ممکن است تو را بکشد یا طوری مریض کند که هیچ وقت خوب نشوی. بهترین کار این است که هیچ وقت این مواد را امتحان نکنی. بعضی از بچه‌ها اولین باری که چیزهایی مثل چسب یا مایع پاک‌کننده را بو می‌کشند می‌میرند. دلیل آن این است که این مواد حاوی مادهٔ شیمیایی دیگری هستند که بر مغز اثر می‌گذارد و باعث می‌شود آدم دچار توهم شود و کارهای احمقانه بکند. بعضی اوقات اثر این مواد مانند یک کابوس وحشتناک است که هرگز از بین نمی‌رود و آدم را رها نمی‌کند.

برای سنین ۸-۱۱



ماری‌جوآنا همان حشیش است که نامهای دیگری هم دارد، مثل بنگ و گراس. حشیش را معمولا مثل سیگار می‌کشند. آدمهایی که گهگاه حشیش می‌کشند، معمولا به سمت مواد مخدر قوی‌تر نمی‌روند. اما اگر کسی مرتبا حشیش مصرف کند خطرناک است. حشیش بر حافظه اثر بد می‌گذارد و ریه‌ها را خراب می‌کند، چون افرادی که آن را می‌کشند، دود آن را عمیق‌تر از سیگار فرومی‌دهند. مصرف حشیش برخلاف قانون است، اما بعضی‌ها برای اینکه احساس شادی کنند آن را می‌کشند. وقتی بزرگتر شدی و به مهمانیهای دوستانه رفتی، ممکن است کسی به تو قرصی مثل اکستازی تعارف کند. این مواد خطرناک هستند، چون معلوم نیست چه اثری بر آدم خواهند گذاشت. بهترین کار این است که فقط بگویی «نه، ممنون» و از او فاصله بگیری تا دیگر نتواند به تو اصرار کند. به او بگو که تو برای خوش بودن به این چیزها نیاز نداری. آدمها به این دلیل مواد مخدر قوی مصرف می‌کنند که غمگین و افسرده و تنها هستند و فکر می‌کنند کسی آنها را دوست ندارد. اما تو می‌دانی که به نظر ما خیلی خوب و مهم هستی و خودت هم باید همیشه همین نظر را دربارهٔ خودت داشته باشی.



پرسش ایدز چیست؟

● اچ.آی.وی چیه؟ ● آدم چه جوری ایدز می‌گیره؟ ● آیا همه ایدز می‌گیرن؟

● آیا ایدز آدمو خیلی مریض می‌کنه؟ ● آیا ایدز درد داره؟

● آیا بچه‌ها هم ایدز می‌گیرن؟ ● آیا همهٔ آدمایی که ایدز دارن می‌میرن؟

آموزش دربارهٔ ویروس اچ.آی.وی و بیماری ایدز باید جزئی از تعلیمات جنسی همهٔ کودکان باشد. زمانهٔ ما با گذشته بسیار فرق کرده است و دیگر «آمیزش جنسی با احتیاط» تنها برای جلوگیری از حاملگیهای ناخواسته نیست، بنابراین دادن پاسخهای دقیق و صادقانه دربارهٔ بیماری ایدز، هر قدر هم که سخت باشد، به راستی موضوع مرگ و زندگی است.

ورای این پرسش چیست

صحبت دربارهٔ ایدز تقریبا همیشه به صورت نجوا و درگوشی است، بنابراین کودک شما احتمالا می‌داند که ایدز چیز وحشتناکی است و ممکن است ترسیده باشد. او، هم به دانستن واقعیت نیاز دارد و هم محتاج قوت قلب است. کودکان همچنین ممکن است دربارهٔ رابطهٔ بین اچ.آی.وی و ایدز و تفاوت آنها با هم سردرگم شوند، چیزی که بزرگسالان هم اغلب دربارهٔ آن به اشتباه می‌افتند.

رهنمودهایی برای پاسخهای شما

● هر چند اکثر افراد حامل ویروس اچ.آی.وی در آمریکا، اروپا و استرالیا مردان همجنس‌باز هستند، اما سعی کنید همهٔ نفرتتان را متوجهٔ آنها نکنید و فقط آنها را مقصر ندانید. اجازه ندهید کودکتان فکر کند که فقط مردان همجنس‌باز به ایدز مبتلا می‌شوند. بسیاری از موارد جدید ابتلا به اچ.آی.وی مربوط به تماس جنسی بین زن و مرد است.

● لازم است دربارهٔ تفاوت بین حامل اچ.آی.وی بودن و مبتلا بودن به بیماری ایدز به کودک توضیح دهید. اطلاعاتی دربارهٔ نحوهٔ رفتار ویروس، طریقهٔ درمان آن، و اینکه چطور باعث مرگ می‌شود کسب کنید. این اطلاعات پایه به شما کمک خواهد کرد، اما خیلی بهتر است که برای کسب اطلاعات بیشتر مطالعه کنید.

● هر چند اچ.آی.وی یک ویروس است، اما مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا سرایت نمی‌کند. انسان به راحتی به اچ.آی.وی مبتلا نمی‌شود و فقط دوز بیماری‌زای آن که در مایع منی، خون و احتمالا مایع مهبلی یافت می‌شود شخص را آلوده می‌کند.

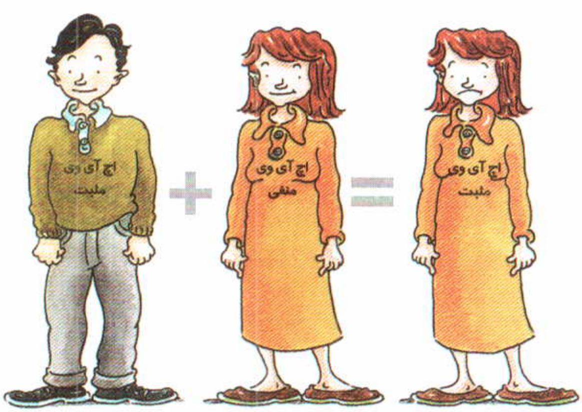
● بر احتیاط در آمیزش جنسی تأکید کنید (نداشتن روابط ناهنجار و استفاده از کاندوم). از هم اکنون بذر مسئولیت در قبال رفتار جنسی را در وجود کودکتان بکارید.

● برای کودکتان توضیح دهید که بیماری ایدز بسیار خطرناک است، اما برایش روشن کنید که نیازی نیست از تماس معمولی با افراد حامل اچ.آی.وی دوری کند.

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید

● واژهٔ ایدز مخفف سندرم نقص اکتسابی دستگاه ایمنی است. واژهٔ اچ.آی.وی مخفف ویروس نقص ایمنی انسانی است. وقتی در بدن شخصی به میزان کافی ویروس وجود داشته باشد، موادی به نام پادتن تولید می‌شود که با آزمایش قابل شناسایی است. اگر نتیجهٔ آزمایش پادتن در مورد شخصی مثبت باشد، به او اچ.آی.وی مثبت یا حامل اچ.آی.وی می‌گویند.

● اکثر محققان معتقدند که آلودگی به ویروس اچ.آی.وی نهایتا منجر به خراب شدن دستگاه ایمنی بدن و بیماری ایدز می‌شود. این به آن معناست که بدن قادر به دفاع از خود در برابر عفونتها نیست، که نهایتا منجر به مرگ می‌شود. درمان قاطعی برای ایدز وجود ندارد.



زنان تقریبا همیشه ویروس اچ.آی.وی را در نتیجهٔ تماس جنسی با مردان آلوده می‌گیرند.

سایر چیزهایی که ممکن است کودک از شما بپرسد...

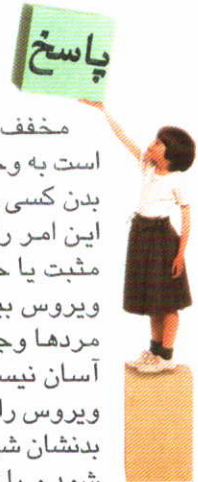
- آیا ایدز با بوسیدن سرایت می کند؟
- آیا ایدز با دست دادن سرایت می کند؟
- آیا ایدز از طریق توالت سرایت می کند؟
- چطور می‌شود فهمید فردی مبتلا به ایدز است؟

برای سنین ۲-۶



بعید است کودکان زیر شش سال این پرسش را بپرسند چون احتمالا در این سن با این واژه‌ها برخورد نخواهند کرد. اگر این موضوع مطرح شد، بگویید «ایدز یک بیماری بسیار خطرناک است که آدمها را می‌کشد. اما تو نگران نباش، چون به ایدز مبتلا نخواهی شد و نخواهی مرد. تو تا زمانی که خیلی پیر نشوی نخواهی مرد».

برای سنین ۶-۸



ایدز یک بیماری بسیار خطرناک است. این بیماری به وسیلهٔ ویروس اچ.آی.وی که مخفف ویروس نقص ایمنی انسانی است به وجود می‌آید. وقتی ویروس وارد بدن کسی بشود و آزمایش خون آن فرد این امر را نشان دهد، به او اچ.آی.وی مثبت یا حامل اچ.آی.وی می‌گویند. این ویروس بیشتر در خون آدمها و اسپرم مردها وجود دارد، بنابراین گرفتن آن آسان نیست. اکثرا آدمها فقط وقتی این ویروس را می‌گیرند که اسپرم آلوده وارد بدنشان شود، یا خون آلوده به آنها تزریق شود و یا اینکه معتاد باشند و از سرنگ آلوده استفاده کنند. البته در اکثر کشورها، دیگر کسی بر اثر انتقال خون ایدز نمی‌گیرد، چون آزمایشهای لازم روی خون‌های اهدایی انجام می‌شود تا مطمئن شوند سالم است. هر کسی ممکن است ایدز بگیرد، اما اکثر افراد به آن دچار نمی‌شوند چون خیلی مواظب هستند. کودکان به ندرت ایدز می‌گیرند. این اتفاق زمانی می‌افتد که زنی در دوران حاملگی حامل ویروس اچ.آی.وی باشد. وقتی کسی ویروس را می‌گیرد، در ابتدا علائم بیماری ایدز را ندارد. اما تا کنون همهٔ افراد بالغی که اچ.آی.وی مثبت بوده‌اند سرانجام دچار ایدز شده‌اند، هر چند ممکن است سالها طول بکشد. فردی که اچ.آی.وی مثبت است ممکن است اصلا بدحال نباشد و می‌تواند به طور عادی زندگی کند.

برای سنین ۸-۱۱



ویروس اچ.آی.وی فقط از طریق خون یا مایع منی، انسان را آلوده می‌کند. بنابراین توالت رفتن، شنا کردن، دست دادن، بوسیدن یا استفاده از لیوان فرد آلوده آدم را آلوده نمی‌کند. ما می‌توانیم افرادی را که اچ.آی.وی یا ایدز دارند ببوسیم و بغل کنیم. در حقیقت افراد مبتلا به ایدز نیاز به محبت و مهربانی زیادی دارند، چون خیلی مریض هستند و به خاطر این ویروس خواهند مرد. ویروس اچ.آی.وی دستگاه ایمنی بدن را که کارش مبارزه با بیماریهاست خراب می‌کند. اگر دستگاه ایمنی کار نکند، بدن ما تسلیم میکروبهایی می‌شود که وارد آن می‌شوند. در حقیقت ایدز نامی برای یک سری علائم و بیماریهاست که فرد حامل اچ.آی.وی سرانجام به آنها مبتلا می‌شود. اچ.آی.وی معمولا به دنبال آمیزش جنسی سرایت می‌کند، چون مقدار ویروس در مایع منی از هر جای دیگر بیشتر است. مردان قادرند این ویروس را به زنان یا دیگر مردان سرایت بدهند. همچنین در معتادان تزریقی، اچ.آی.وی از طریق سرنگ آلوده‌ای که مشترکا استفاده می‌شود منتقل می‌گردد. اگر یک مرد حامل اچ.آی.وی بخواهد آمیزش جنسی داشته باشد حتما باید از کاندوم استفاده کند. در این صورت ویروس به همسر او منتقل نخواهد شد. این جزئی از «آمیزش جنسی با احتیاط» است و به این معناست که به شیوه‌ای آمیزش کنیم که از سرایت ویروس اچ.آی.وی جلوگیری شود.



نمایه



نشر ذهن‌آویز منتشر می‌کند:



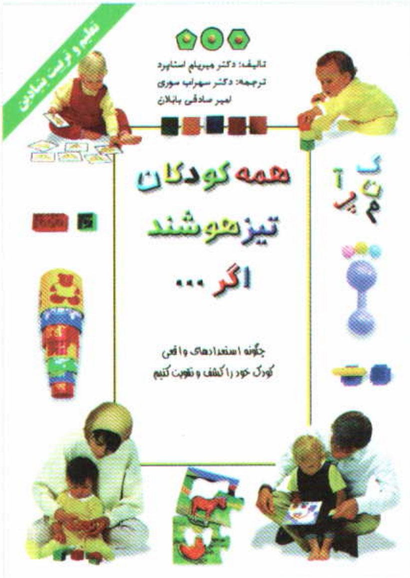


مجموعه کتابهای

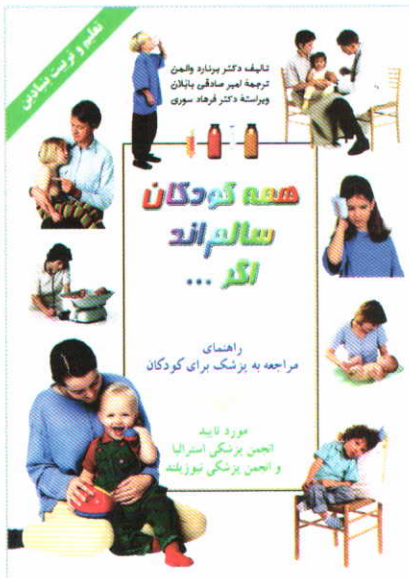
تعلیم و تربیت بنیادین

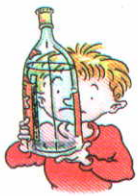





تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: دکتر سهراب سوری
امیر صادقی بابلان
همه کودکان
تیزهوشند
اگر ...
چگونه استعدادهای واقعی
کودک خود را کشف و تقویت کنیم

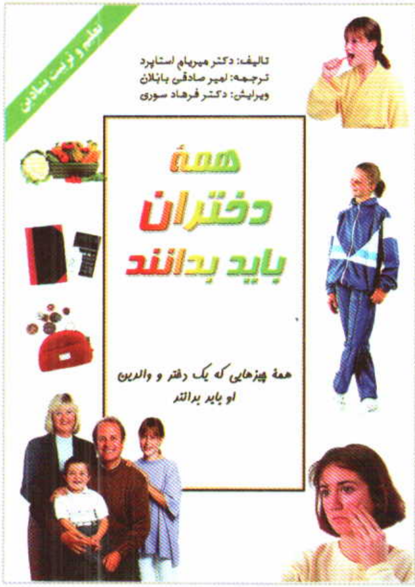



تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف دکتر برنارد والمن
ترجمهٔ امیر صادقی بابلان
ویراستهٔ دکتر فرهاد سوری
همه کودکان
سالم اند
اگر ...
راهنمای
مراجعه به پزشک برای کودکان
مورد تایید
انجمن پزشکی استرالیا
و انجمن پزشکی نیوزیلند




تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: آنابل کارمل
ترجمه: امیر صادقی بابلان
ویرایش: دکتر فرهاد سوری
تغذیه و
آشپزی برای
همه کودکان
اصول تغذیه سالم و
دستورهای آشپزی برای کودکان




تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: امیر صادقی بابلان
ویرایش: دکتر فرهاد سوری
همهٔ
دختران
باید بدانند
همهٔ چیزهایی که یک دفتر و والدین
او باید براند




تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف الیزابت فنویک
ترجمه امیر صادقی بابلان
ویراسته دکتر فرهاد سوری
همه
مادران
سالم‌اند اگر ...
راهنمای کامل
مراقبتهای دوران بارداری
و
نگهداری از نوزاد




تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف دکتر ویوین آرمسترانگ
پروفسور ایان دیویس
و ...
ترجمه : مهندس امیر صادقی
دکتر فرهاد سوری
امنیت
در
خانه
اقدامات لازم قبل و بعد از
وقوع حوادث خانگی
و بلایای طبیعی